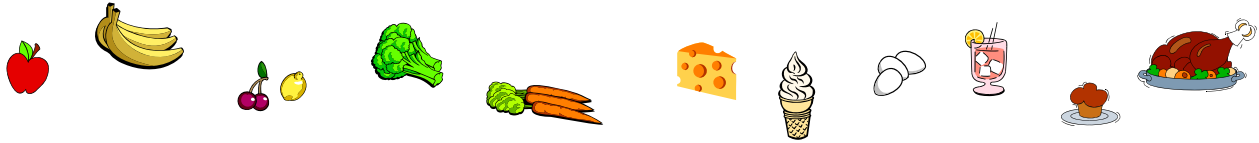


Nutrinfo- Los Edulcorantes



Estimados Padres:

¿ Que son los edulcorantes? Los edulcorantes son sustancias alimenticias no nutritivas que remplazan el azúcar de mesa en una variedad de productos envasados. No solo las bebidas contienen edulcorantes, también los alimentos dulces y salados los pueden contener. El consumo de edulcorantes se ha incrementado en el tiempo y así también la preocupación sobre su uso y seguridad alimentaria. A pesar de que las autoridades competentes han indicado que son seguras para el consumo humano, sus verdaderos efectos sobre las células en el cuerpo no han sido totalmente comprendidas aún.

Las bebidas y alimentos llamados "light" o "bajos/sin azúcar" solo nos indican que contienen menos calorías de fuentes como el azúcar, pero no necesariamente quieren decir que son más saludables para nosotros. La mayoría de estos productos se produjeron originalmente para ayudar a personas como las diabéticas a tener una alternativa por su incapacidad de consumir el azúcar de mesa.

Los edulcorantes como la sucralosa, fructosa, sacarosa, aspártamo y muchos más son alternativas al azúcar de mesa. En lo posible su consumo debe estar dirigido a aquellas personas quienes por razones clínicas no pueden consumir azúcar de mesa. Los niños y adolescentes no deben fomentarse a consumir productos dietéticos en general; deben fomentarse a consumir azúcar en cantidades moderadas y ha incrementar su actividad física para promover una buena salud y el uso adecuado del azúcar disponible a ellos.

Las Nutricionistas y los médicos no apoyan productos como los edulcorantes y solo los prescriben por razones clínicas.

No promueva el consumo excesivo de azúcar en sus niños, como ser el que proviene de las gaseosas y de comer demasiados dulces, chocolates y golosinas en general. No promueva el consumo de productos dietéticos y aquellos llamados "light" en sus niños. Promueva buenos hábitos alimenticios y actividad física; tendrá su recompensa a través del ciclo de vida en total.

Si su hijo(a) tiene alguna condición clínica que requiere de una modificación en sus hábitos alimenticios y comidas, consulte con una Nutricionista y su Médico de cabecera para obtener la información apropiada y una prescripción del tratamiento adecuado.

LAS DIETAS DE MODA SON PELIGROSAS!

Asociación Americana de Dietética

¡BUEN APETITO!...Hecho científicamente probado: ***"Somos lo que Comemos..la Educación Nutricional mejora la Salud a través del Ciclo de Vida de las Personas...!"***

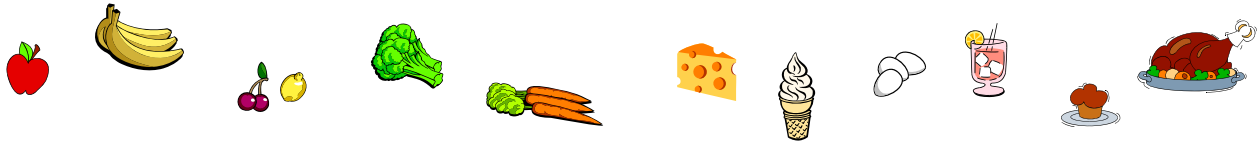
Puede obtener mayor información de acuerdo a su necesidad pasando por la Cafetería y hablando con la Nutricionista Administrativa Consultora – Dra. Rosa Aida Grunbaum, o la Nutricionista Operativa – Lic. Maria Yolanda Salome. Consultas telefónicas al 353-0808 int. 133 o por escrito a nutritionist@sccs.edu.bo. Saludos cordiales,

Dra. Rosa A. Grunbaum B.

Nutricionista Administrativa Consultora S.C.C.S.

Diseño, Organización y Control Cafetería S.C.C.S.

Nutrinfo- Sweeteners



Dear Parents:

What about sweeteners? Sweeteners are non-nutritive food substances, which replace table sugar in a variety of packaged food products. Not only beverages contain sweeteners, also sweet or salty foods. The consumption of sweeteners has increased in time and so has the concern over their use and safety. Although the proper authorities have gone to say that they are safe for human consumption, their true effects on cells in our bodies have not been completely understood yet.

Beverages and foods which are called light or low/non sugar added only tell us that they contain less calories from sugar sources, but they don't necessarily mean that they are more healthy for us. Most of these products were originally produced to help people such as diabetics to have an alternative for their inability to consume table sugar.

Sweeteners such as sucralose, fructose, saccharose, aspartame and many more are alternatives to table sugar. If possible their consumption should be directed towards those people who for medical reasons cannot consume table sugar. Young children and adolescents are not encouraged to consume dietetic products in general; they are encouraged to consume table sugar in moderation and increase their physical activity to promote health and adequate use of the sugar available to them.

Nutritionists and medical doctors do not endorse products with sweeteners and only prescribe them for medical reasons.

Do not promote your child's consumption of excess sugar, which come with drinking sodas and eating too much candy and chocolates or sweets in general. Do not promote the consumption of dietetic products and light products in your children. Promote good eating habits and physical activity; it will pay off all throughout the life span.

If your child has a physical condition that requires modification of eating habits and foods, consult with a nutritionist and your family doctor to obtain the appropriate information and prescription of treatment.

FAD DIETS ARE DANGEROUS!

American Dietetic Association.

¡GOOD APPETITE!... Scientifically proven fact: ***"We are what we eat, Nutrition Education improves health throughout the Life Cycle...!"***

For more information contact Rosa Aida Grunbaum- PhD or María Yolanda Salome- B.S. By phone call the School's Cafeteria at 353-0808 int. 133 or by e-mail to nutritionist@sccs.edu.bo.

Best regards,

Rosa A. Grunbaum B.- PhD, RD, LD.

S.C.C.S. Administrative Nutrition Consultant

S.C.C.S. Cafeteria Design, Organization and Control