



Guía para un
**estilo de vida
saludable**

Endulza todos tus días con

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Índice

2

Nutrición

Comienza con 100 calorías menos

3

Salud

Conductas paternas que influyen en el peso corporal infantil

4

Bienestar

Controla tu peso en 4 pasos

6

Noticias

Preguntas frecuentes sobre la sucralosa

8

Cocina

- Lechuga mixta con vinagreta de jengibre y ajonjolí
- Pechuga de pollo Teriyaki
- Helado de guayaba rosa



Comienza con 100 calorías menos

Iniciar con cambios en nuestra alimentación puede resultar difícil debido al desconocimiento de algunos ingredientes o alimentos con menor aporte energético que otros, los cuales pueden ayudar a reducir la cantidad de calorías que consumimos en el día. ¡Realizar cambios en la dieta no debe ser tan complicado y mucho menos es motivo para que te quedes con hambre! Comienza disminuyendo alrededor de 100 calorías con sólo seleccionar productos o alimentos con menor contenido energético. Aquí te decimos cómo lograrlo:



En lugar de ...	Prueba con...	Cantidad aproximada de calorías que no consumirás
1 vaso de agua de frutas endulzada con 2 cucharaditas de azúcar blanca o morena.	1 vaso de agua de frutas endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías.	37
2 tazas de café o té endulzadas con 2 cucharaditas de azúcar blanca o morena cada una.	2 tazas de café o té endulzadas con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías	74
Fruta con granola y 2 cucharadas de miel de abeja.	Fruta con granola espolvoreada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías.	42
¾ de taza de yogurt con sabor a frutas.	Yogurt con sabor a frutas endulzado con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías.	60
Hojuelas de cereal con azúcar o miel de abeja.	Hojuelas de cereal espolvoreadas con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías.	39
1 licuado (240 ml) de leche descremada con fruta endulzado con 2 cucharaditas de azúcar.	1 licuado (240 ml) de leche descremada con fruta endulzado con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías.	37

Para obtener más ideas deliciosas visita: www.splendaen espanol.com

Conductas paternas que influyen en el peso corporal infantil

El ejemplo paterno influye significativamente en los hábitos y estilo de vida que van construyendo los niños. A continuación te describimos diversas conductas que pueden presentar los padres, las cuales tienen relación con el sobrepeso infantil:

- Ver televisión de forma continua y en horarios prolongados.
- Realizar menos de 30 minutos diarios de actividad física o ser sedentarios.
- Comer frente al televisor o computadora.
- Consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas.
- No dormir las horas adecuadas.

¿De qué manera pueden influir estas conductas en mi hijo?

No limitar el horario de televisión, computadora o videojuegos a menos de 2 horas diarias, puede mermar el tiempo que los niños destinan a la realización de actividad física.



- Fomentar horarios establecidos para comer, jugar, ejercitarse y ver televisión. De este modo podrán darse el tiempo adecuado para alimentarse correctamente y hacer ejercicio.
- En México, la población infantil ha desplazado el consumo de leche descremada y agua simple por el de bebidas con azúcar.
- Estudios reportan que los hábitos de sueño inciden directamente con la posibilidad de desarrollar sobrepeso. En los niños cuyo esquema de sueño es acostarse y levantarse tarde se incrementa hasta 1.5 veces la probabilidad de aumentar de peso.

Controla tu peso en 4 pasos

Sin fórmulas mágicas ni recetas milagrosas, en definitiva, un estilo de vida saludable es fundamental para tener un peso adecuado. Aquí te compartimos 4 pasos que pueden ayudarte a modificar tus hábitos. Recuerda que pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Paso 1 Reduce el número de calorías

Disminuye un promedio de 19 calorías por cucharadita de azúcar adicionada a tus alimentos si sustituyes por un endulzante sin calorías como SPLENDA® Endulzante Sin Calorías.

Disminuye un promedio de 110 a 140 calorías tomando agua o bebidas con endulzante sin calorías, en vez de las endulzadas con azúcar.

Disminuye un promedio de 140 a 280 calorías moderando las porciones de tus alimentos.

Paso 2 Come porciones razonables

Conocer las porciones correctas de cada alimento requiere de práctica. Generalmente, en casa es más sencillo medir con básculas, tazas y cucharas, sin embargo cuando comes fuera de casa, la situación se vuelve un poco complicada. Utiliza esta guía para ayudarte a consumir porciones adecuadas. Recuerda que si requieres de un plan individualizado, tu especialista en nutrición es quien debe orientarte.

Pan, cereales y pastas (1)	Verduras (2)	Frutas (3)
1 rebanada de pan integral, 1 tortilla de maíz, 1/2 pieza de bolillo sin migajón, 1/2 taza de arroz, 1/2 taza de pasta, 1/2 taza de cereal integral de caja.	1 y 1/2 tazas de apio crudo, 1/2 taza de brócoli cocido, 1 taza de champiñones, 2 tazas de espinaca cruda, 1 pieza de jitomate, 3 tazas de lechuga, 1/2 taza de zanahoria cruda.	4 chabacanos, 1 taza de fresas rebanadas, 1 mandarina, 1/2 naranja, 1/2 manzana, 1 taza de melón picado, 1 taza de papaya picada, 1/2 plátano.
Leche y yogurt (4)	Carnes, huevo, quesos y leguminosas (5)	Grasas (6)
1 vaso (240 ml) de leche descremada, 3/4 taza de yogurt natural descremado, 3/4 taza de yogurt sabor a frutas descremado con endulzante sin calorías.	30 g de queso (de preferencia blanco), 30 g de carne (blancas y rojas), 1/2 taza de frijoles y lentejas.	1 cucharadita de aceite, mayonesa, mantequilla, 2 cucharadas de crema de cacahuete, 1/3 de aguacate.

Ejemplo de porciones según el número de calorías consumidas por día

Calorías	1400	1600	1800
Porciones grupo 1	7	9	11
Porciones grupo 2	4	4	4
Porciones grupo 3	4	5	5
Porciones grupo 4	2	2	2
Porciones grupo 5	3	3	3
Porciones grupo 6	3	3	4

Paso 3 Incrementa tu actividad física

Acumula un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa y al menos 3 días por semana realiza actividades de resistencia para aumentar la fuerza muscular de tus piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.

Tipo de actividad física	Actividad
Intensidad moderada	Caminata a paso ligero (5 km por hora o más rápido, sin ser marcha atlética), gimnasia atlética, bicicleta fija o en campo traviesa (menos de 16 km por hora), tenis, bailes de salón.
Intensidad vigorosa	Marcha atlética, trotar, correr, nadar, tenis, danza aeróbica, bicicleta (16 km por hora o más), saltar la cuerda, escalada.
Fuerza de huesos y músculos	Levantamiento de pesas, ejercicios con utilización del peso corporal como resistencia (lagartijas, abdominales, sentadillas), ejercicios de resistencia con bandas elásticas, yoga.

Paso 4 Duerme bien

Respetar tus horarios de sueño, ya que algunos estudios científicos han reportado la relación directa que existe entre dormir poco y el aumento de peso. Procura dormir entre 6 y 8 horas diarias.

Apariencia de porciones

30 g queso = un par de dados



30 g de carne = palma de la mano sin dedos



1 cucharada de mantequilla = una estampilla postal



1/2 taza = la palma de la mano ahuecada



Preguntas frecuentes sobre la sucralosa

¿Qué es el endulzante de marca SLENDA® Endulzante Sin Calorías (sucralosa)?

SLENDA® Endulzante Sin Calorías, también conocido como sucralosa, se elabora a partir de un proceso patentado que comienza con azúcar y da como resultado un endulzante sin hidratos de carbono ni calorías. Después de que ingieres SLENDA® Endulzante Sin Calorías pasa por el cuerpo sin transformarse en energía, de modo que el cuerpo no lo reconoce como un azúcar.

¿Es seguro el consumo de sucralosa (SLENDA® Endulzante Sin Calorías)?

Sí. La sucralosa (SLENDA® Endulzante Sin Calorías) ha sido objeto de más de 100 estudios científicos que determinan su seguridad. Puede usarse como parte de una dieta correcta para reducir las calorías y los carbohidratos del azúcar que consumes diariamente.

¿Cómo se compara SLENDA® Endulzante Sin Calorías (sucralosa) con otros endulzantes sin calorías?

SLENDA® Endulzante Sin Calorías es único entre los endulzantes sin calorías. Es tan seguro que puede ser usado por niños y mujeres embarazadas. Tiene un claro sabor a azúcar, sin la sensación amarga de algunos endulzantes sin calorías; a diferencia de otros es resistente al calor, de modo que puede usarse para cocinar y hornear.

¿Existe un límite diario de la cantidad de SLENDA® Endulzante Sin Calorías (sucralosa) que puedo consumir?

Dado que el uso de la sucralosa no supone riesgos de salud, puedes consumir diferentes productos que contengan SLENDA® Endulzante Sin Calorías para disminuir tu consumo diario de calorías y azúcar sin preocuparte de la posibilidad de exceder un nivel de consumo seguro.



El endulzante de marca SPLENDA® (sucralosa) contiene cloro. ¿Eso es seguro?

Sí. El cloro es un componente natural de la sal, la cual está presente en muchos alimentos tales como la lechuga, los tomates, los champiñones y el melón, entre otros. También el cloro se incorpora a la mayoría de las fuentes de suministro público del agua, por lo que es un elemento que forma parte de la dieta. Además, SPLENDA® Endulzante Sin Calorías no se acumula en el organismo, ni se descompone en partes más pequeñas, de modo que no puede liberar el cloro.

¿SPLENDA® Endulzante Sin Calorías puede ser consumido por mujeres embarazadas?

Sí. Se han realizado varios estudios exigidos por organismos internacionales que respaldan la seguridad de la sucralosa durante el período de embarazo y lactancia sin que se observen riesgos a la salud de la mamá y el bebé. Es recomendable que las mujeres embarazadas y en período de lactancia consulten a sus médicos sobre las características específicas que debe tener su dieta.

¿Es recomendable su consumo por pacientes con diabetes?

Sí. Los estudios científicos han demostrado que la sucralosa no tiene efecto sobre los niveles de insulina ni de glucosa en la sangre. De este modo, los pacientes con diabetes pueden consumir alimentos endulzados con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías para agregar sabor dulce. De hecho, es una excelente alternativa para evitar el azúcar y sus complicaciones.

¿Lo pueden consumir los niños?

Sí. SPLENDA® Endulzante Sin Calorías (sucralosa) puede ser usado por cualquier persona, incluidos los niños y puede ser una opción de reducir, cuando es necesario, las calorías del azúcar agregada que tu niño consume diariamente. Los productos SPLENDA® Endulzante Sin Calorías pueden usarse en bebidas (frías o calientes), y espolvoreados en frutas, cereales y postres.



Cocina

LECHUGA MIXTA CON VINAGRETA DE JENGIBRE Y AJONJOLÍ

Receta de Margarita Lascrain



Esta ensalada contiene una deliciosa vinagreta de ajonjolí tostado con un refrescante toque de jengibre, que va particularmente bien con cualquier tipo de carne asada.

6 porciones (1 y 1/2 tazas por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

Vinagreta de jengibre y ajonjolí
1/4 de taza de ajonjolí tostado
1 y 1/2 cucharadas de jengibre picado
1/3 de taza de vinagre de manzana
1 cebollita de cambray
1/2 diente de ajo
El jugo de 2 limones
1/3 de taza de salsa de soja
1/4 de taza de SPLENDA® Endulzante Granulado
1/2 cucharadita de sal
Pimienta al gusto
3/4 de taza de aceite de oliva

Ensalada

8 tazas de ensalada mixta
1 zanahoria cortada en cuadritos
1/2 taza de tomates cherry
8 elotes baby
1/2 taza de chícharos japoneses blanqueados
1 aguacate (opcional)



Preparación

Vinagreta de jengibre y ajonjolí

1. Colocar en la licuadora todos los ingredientes excepto el aceite.
2. Encender la licuadora, agregando poco a poco el aceite. Reservar.

Ensalada

1. Mezclar todos los ingredientes de la ensalada con un poquito de la vinagreta .



Información nutricional

Kcal	320
HC (g)	7
Azúcar añadida (g)	0
Proteínas (g)	3
Lípidos (g)	28
Colesterol (mg)	0
Fibra (g)	2.9
Sodio (g)	0.33
Calcio (mg)	0

Características de la receta modificada: Modificación al valor nutricional de la receta con reducción del 11% de la energía original con azúcar, sin azúcar (sacarosa) añadida, sin colesterol, con aporte moderado de fibra. Contribución de SPLENDA® Endulzante Granulado: 100% de reducción de azúcar añadida.

PECHUGA DE POLLO TERIYAKI

Receta de Lula Martín del Campo



Este clásico platillo de inspiración japonesa también puede hacerse con salmón o camarones, según su preferencia.

Preparación

Salsa Teriyaki

1. Mezclar todos los ingredientes, exceptuando la maicena, y cocer durante 10 minutos.

Diluir la maicena en un poco de agua y agregar a la mezcla.

2. Dejar sobre el fuego de 3 a 5 minutos o hasta que alcance la consistencia requerida.

Pechugas

1. Sazonar las pechugas de pollo con sal y pimienta y cocinar en una sartén con un poco de aceite.

2. Cortar las naranjas en mitades y dorar rápidamente en una sartén con teflón muy caliente.

3. Colocar cada pechuga en un plato, rociar con la salsa Teriyaki, acompañarla con el arroz cocido y decorarla con la naranja dorada.

6 porciones (1 pechuga por porción)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

1 taza de jugo de naranja

1/2 taza de salsa de soya

1/2 taza de SPLENDA® Endulzante Granulado

1 cucharada de jengibre recién picado

1 cucharada de vinagre blanco

2 cucharadas de maicena

6 piezas de pechuga de pollo deshuesada (de 100 gramos cada una)

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra molida

4 cucharadas de aceite vegetal

4 tazas de arroz cocido

3 naranjas



Información nutricional

Kcal	260
HC (g)	25
Azúcar añadida (g)	0
Proteínas (g)	22
Lípidos (g)	8
Colesterol (mg)	49.01
Fibra (g)	0.81
Sodio (g)	0.56
Calcio (mg)	12.06

Características de la receta modificada: Modificación al valor nutricional de la receta con reducción del 24% de energía con respecto a la receta original con azúcar, 100% de reducción del azúcar (sacarosa) añadida. Contribución de SPLENDA® Endulzante Granulado: 100% de reducción de azúcar añadida.

HELADO DE GUAYABA ROSA

Receta de Lula Martín del Campo



Este helado es muy exótico debido a la guayaba rosa. Si no la encuentras fácilmente, puedes utilizar guayaba normal y pintar con una gotita de colorante artificial rojo. Te recomendamos servir este postre cuando tengas invitados del extranjero. Les encantará.

Preparación

Base de helado

1. Hervir la leche y la crema. Quitar del fuego.
2. Aparte, batir las yemas de huevo con SPLENDA® Endulzante Granulado. Incorporar la mezcla de leches con las yemas de huevo.

Puré de guayaba

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora y colar.

Postre

1. Mezclar la base de helado y el puré de guayaba con la clara de huevo.

2 porciones (1 bola de helado de 80 g por porción)

Ingredientes

Base de helado

- 1/2 taza de leche descremada
- 1 taza de crema para batir
- 2 yemas de huevo
- 1/4 taza de SPLENDA® Endulzante Granulado

Puré de guayaba

- 1/2 kilo de guayabas rosadas (sin semilla)
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/2 taza de leche evaporada light

Postre

- 1 clara de huevo



Información nutricional

Kcal	265
H C (g)	15
Azúcar añadida (g)	1.5
Proteínas (g)	4
Lípidos (g)	21
Colesterol (mg)	35.6
Fibra (g)	4.7
Sodio (g)	0.04
Calcio (mg)	58.3

Características de la receta modificada: Características de la receta modificada: Modificación al valor nutricional de la receta con 100% de reducción del azúcar (sacarosa) añadida, con moderado aporte de fibra. Contribución de SPLENDA® Endulzante Granulado: 100% de reducción de azúcar añadida.

Información cortesía de:

Splenda
Endulzante Sin Calorías

Cuando pienses en azúcar, usa SLENDA®



COME BIEN.

Visita www.splendaenespanol.com