

# RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN CON MENOS AZÚCAR EN LOS CENTROS CAIF y CCEI



Ministerio  
de Desarrollo  
Social

Instituto  
Nacional de  
Alimentación



Espacio Interdisciplinario  
Universidad de la República  
Uruguay

Núcleo  
Interdisciplinario  
ALIMENTACIÓN  
Y BIENESTAR

# RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN CON MENOS AZÚCAR EN LOS CENTROS CAIF y CCEI

## Autores

MIDES INDA: Silvia Bentancor, Luciana Bonilla, Silvina Carrato,  
María Costa Diab, María Rosa Curutchet, María Fernanda González,  
Valeria Pardiñas, Lucía Pochellú, Sofía Verdier  
Udelar: Gastón Ares, Ana Laura Velázquez, Leticia Vidal

Coordinación editorial: Leticia Varela  
Diseño y diagramación: Ximena Insua  
Fotografía: Luciana Bonilla

Mayo de 2023  
Montevideo, Uruguay

ISBN: 978-9974-902-49-7

Publicación desarrollada en el contexto del proyecto «Eduvia - Bringing down barriers to children's healthy eating», el cual recibió financiación del Programa Horizonte 2020 de la Unión Europea (Proyecto Marie Skłodowska-Curie No 764985).

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento No Comercial 4.0 Internacional.

## Contenido

7	Resumen
9	Introducción
11	El azúcar como parte de la alimentación de niños y niñas que asisten a centros CAIF y CCEI
13	Cantidad de azúcar ofrecida en centros CAIF
19	Acciones para reducir el consumo de azúcar en los centros CAIF y CCEI
22	Recomendaciones para reducir la cantidad de azúcar ofrecida a niños y niñas en los centros CAIF y CCEI
36	Recetario
47	Referencias



## Resumen

El consumo de azúcar es el principal problema en la alimentación de niños y niñas en Uruguay. La exposición repetida a alimentos con alto contenido de azúcar en la infancia puede generar preferencia por alimentos muy dulces, contribuyendo a la generación de hábitos alimentarios poco saludables. Los centros CAIF y CCEI son entornos clave para promover una reducción del consumo de azúcar.

Se estimó la cantidad de azúcar ofrecida en 45 centros CAIF a nivel nacional. Los resultados permitieron conocer y visualizar el aporte de azúcar en los menús, proporcionando insumos para proponer recomendaciones respecto a la cantidad de azúcar que se ofrece en los centros en cada tiempo de comida. La cantidad de azúcar no está demasiado lejos de las recomendaciones de azúcar del Ministerio de Salud Pública, por lo que resulta oportuno tomar acciones que permitan adecuar aún más los menús que se ofrecen en los centros para mejorar la alimentación de niños y niñas.

Desde el Instituto Nacional de Alimentación, se plantea el diseño de una estrategia para reducir el consumo de azúcar en los centros CAIF y CCEI, con el objetivo de alcanzar en un plazo de 18 meses la meta de no superar el 50% de la recomendación diaria de consumo de azúcar en niños y niñas que asisten a dichos centros. En el presente trabajo se proponen una serie de recomendaciones para reducir la cantidad de azúcar ofrecida a niños y niñas en los centros CAIF y CCEI, las cuales pretenden contribuir a un consumo de alimentos responsable y consciente, así como al desarrollo de estrategias para el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables que acompañarán a niños y niñas, y a sus familias durante toda la vida.

---

## Introducción

Los azúcares son sustancias que se encuentran naturalmente presentes en las frutas, algunas verduras, la leche y la miel.<sup>1</sup> Son una fuente de energía importante para el cuerpo, aportando 4 kilocalorías por gramo. Una de las propiedades más relevantes de los azúcares es el gusto dulce. Los seres humanos tenemos una preferencia innata por este gusto: sentimos placer al consumir alimentos dulces desde el momento en que nacemos.<sup>2</sup> Desde una perspectiva evolutiva, se cree que el placer asociado al consumo de alimentos dulces tiene como objetivo motivar el consumo de frutas maduras, las cuales aportan azúcares y otros nutrientes fundamentales para el funcionamiento del cuerpo, como vitaminas y minerales.<sup>3</sup> Además, el gusto dulce posee un rol fisiológico: actúa como una señal para que el cuerpo se prepare para metabolizar azúcares.<sup>4</sup>

Durante miles de años los seres humanos consumimos azúcares a través de la leche y de las frutas y verduras. Más recientemente en la historia, la humanidad comenzó a extraer azúcares de alimentos naturales, tales como la caña y la remolacha, para endulzar bebidas y otras preparaciones culinarias.<sup>5</sup> El azúcar fue un artículo de lujo, restringido a las clases nobles hasta el siglo XVIII, cuando comenzó a ser un ingrediente de uso común.<sup>5</sup> En las últimas décadas la disponibilidad de azúcar aumentó de forma marcada debido a su utilización por parte de la industria alimentaria para la elaboración de productos procesados y ultraprocesados. Esto generó un aumento del consumo de azúcares a nivel mundial, a expensas de lo que denominamos azúcares libres.<sup>6</sup>

Los azúcares que se agregan durante la elaboración de alimentos se denominan azúcares libres, al encontrarse fuera del tejido de frutas y verduras.<sup>7</sup> Otros azúcares libres son los que se encuentran presentes en la miel y los jugos de fruta, ya que también están fuera del tejido vegetal. Estos azúcares son más accesibles al proceso digestivo y desde el punto de vista metabólico se comportan diferente a los azúcares de las frutas, las verduras y la leche.<sup>7</sup>

El consumo excesivo de azúcares libres se ha asociado con diversos efectos negativos en la salud, incluyendo caries, obesidad,

diabetes tipo 2, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares.<sup>8</sup> También puede generar cambios emocionales, incluyendo ansiedad y depresión.<sup>9</sup> Por este motivo, se recomienda limitar el consumo de azúcares libres. De acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública (MSP), niños y niñas de 2 a 3 años deberían consumir como máximo 25 gramos de azúcares libres por día.<sup>10</sup>

El consumo de azúcar es el principal problema en la alimentación de niños y niñas en Uruguay.<sup>11,12</sup> De acuerdo a los datos más recientes, entre los 2 y 4 años, niños y niñas consumen 2 kg de azúcar por mes.<sup>12</sup> Entre los 4 y los 11 años el consumo aumenta a 3 kg de azúcar por mes, más de tres veces del máximo recomendado.<sup>11</sup> Estos datos refuerzan la necesidad de implementar medidas para reducir el consumo de azúcar en la edad infantil. Esto es particularmente relevante en la primera infancia, ya que es un período clave para el desarrollo de preferencias.<sup>13</sup> La exposición repetida a alimentos con alto contenido de azúcar puede generar preferencia por alimentos muy dulces a corto, mediano y largo plazo, contribuyendo a la generación de hábitos alimentarios poco saludables.



## El azúcar como parte de la alimentación de niños y niñas que asisten a centros CAIF y CCEI

El Plan CAIF constituye una política pública de alianza Estado/sociedad civil de intervención socio-educativa en la primera infancia.<sup>14</sup> Desde el año 2016 se amplía la cobertura a la primera infancia con la incorporación a la órbita del INAU de Centros Comunitarios de Educación Infantil (CCEI). Su finalidad es apoyar a las familias con niños y niñas pequeños, contribuyendo a garantizar la protección y promoción de sus derechos desde la concepción hasta los 36 meses. El derecho a una alimentación adecuada y sostenible, reconocida en la Convención sobre los Derechos del Niño, resulta esencial para la salud, el bienestar y el desarrollo infantil.<sup>15</sup> Los centros de primera infancia tienen la responsabilidad de proteger y asegurar este derecho, brindando las herramientas necesarias para que se promueva y se realice un consumo de alimentos responsable y consciente, así como el desarrollo de estrategias para el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables, que acompañen a niños y niñas y sus familias durante toda la vida y que contribuyan a generar un vínculo afectivo y placentero con la alimentación.

El Instituto Nacional de Alimentación (INDA) es el organismo responsable, en coordinación con el Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU), de establecer criterios nutricionales para los centros CAIF y CCEI, basados en las directrices del MSP. Esto se realiza a través de lineamientos que promueven una alimentación saludable para prevenir la malnutrición en todas sus formas. Los lineamientos se traducen en recomendaciones para la selección, elaboración y consumo de preparaciones culinarias adecuadas a la población infantil, así como para la construcción de entornos alimentarios saludables y la realización de actividades educativas. Se promueve una alimentación basada en alimentos naturales: verduras y legumbres principalmente, frutas, panes, harinas, pastas, arroz y papas, leches y quesos, carnes, pescados y huevos, semillas y aceites.

De acuerdo a las recomendaciones nutricionales, se aconseja evitar el agregado de azúcar y miel a las preparaciones para niños y niñas menores de 2 años. En el caso de los mayores de 2 años, el consumo de azúcar libre no debería superar los 25 gramos por día. Considerando que los centros CAIF y CCEI de modalidad diaria brindan 2 tiempos de comida (desayuno y almuerzo o almuerzo y merienda), la cantidad de azúcar no debería superar el 50 % de la recomendación, es decir 12,5 g de azúcar por día para mayores de 2 años.



5 cdtas.

- Cantidad máxima de azúcares libres recomendada por el MSP compatible con un crecimiento saludable.



2 ½ cdtas.

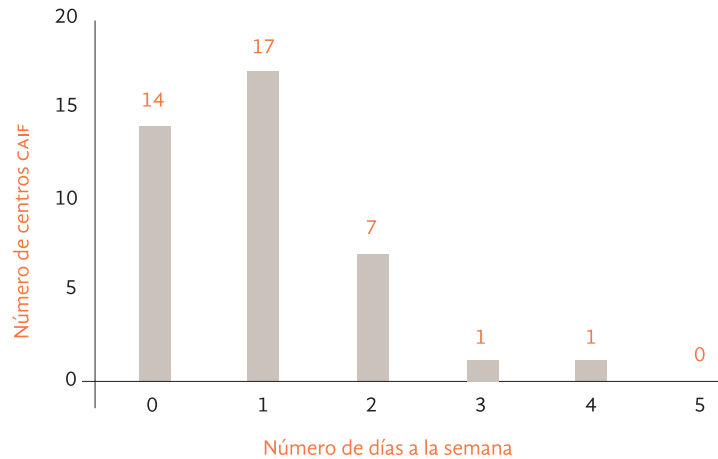
- Cantidad máxima de azúcares libres que debería ofrecerse en los dos tiempos de comida que niños y niñas realizan en centros CAIF y CCEI.

## Cantidad de azúcar ofrecida en centros CAIF

Para lograr una primera aproximación en la población infantil que asiste a centros CAIF, se realizó un estudio entre agosto de 2021 y abril de 2022. Se seleccionaron aleatoriamente 45 centros CAIF, distribuidos en 18 de los 19 departamentos del país. En cada centro se analizó el diario de menú. Se identificaron todas las preparaciones con azúcar agregado en cada tiempo de comida. A partir de las recetas, se estimó la cantidad de azúcar libre de cada preparación. Finalmente, se estimó la cantidad de azúcar libre ofrecida por día para los niños y niñas que asisten a educación inicial.

En todos los centros CAIF que participaron del estudio, niños y niñas consumieron azúcar todos los días en el desayuno y la merienda, principalmente a través del consumo de leche con azúcar. Además, se había ofrecido, en promedio, una preparación con azúcar agregada como postre en el almuerzo una vez a la semana. Se registró una gran variabilidad entre los centros CAIF en relación a la frecuencia de incorporación de preparaciones con azúcar como postre en el almuerzo. Como se observa en la Figura 1, 14 de los 45 centros CAIF (31%) no incluyó preparaciones con azúcar en el almuerzo durante la semana, mientras que 17 centros (38%) y 7 centros (16%) incluyeron preparaciones con azúcar 1 o 2 veces a la semana, respectivamente. Únicamente 2 de los centros incluyeron preparaciones con azúcar en 3 o 4 de los almuerzos de la semana.





**Figura 1.** Cantidad de centros CAIF que incluyó preparaciones con azúcar como postre en el almuerzo según el número de días a la semana.

En la Tabla 1 se presentan las preparaciones y alimentos con azúcar libre identificados en los menús de los centros CAIF con su correspondiente contenido de azúcar. La leche de los desayunos y meriendas fue la preparación con azúcar más frecuentemente identificada, seguida por las tortas, galletitas y alfajores caseros, y el pan y galletas con dulce. A excepción del yogur, los productos procesados y ultraprocesados con azúcar agregado no fueron frecuentemente incluidos en los menús.

En lo que respecta al contenido de azúcar libre promedio de las preparaciones, la categoría «otros postres» fue la que presentó el mayor contenido de azúcar libre promedio, seguida por la gelatina, las hojuelas de maíz y la granola (con azúcar agregado), y las tortas, galletitas y alfajores. La mayoría de las preparaciones dentro de estas categorías contenían exceso de azúcar, de acuerdo con los criterios definidos por el decreto de etiquetado nutricional frontal,<sup>16</sup> es decir que contenían más de 13 gramos de azúcar cada 100 gramos de preparación.

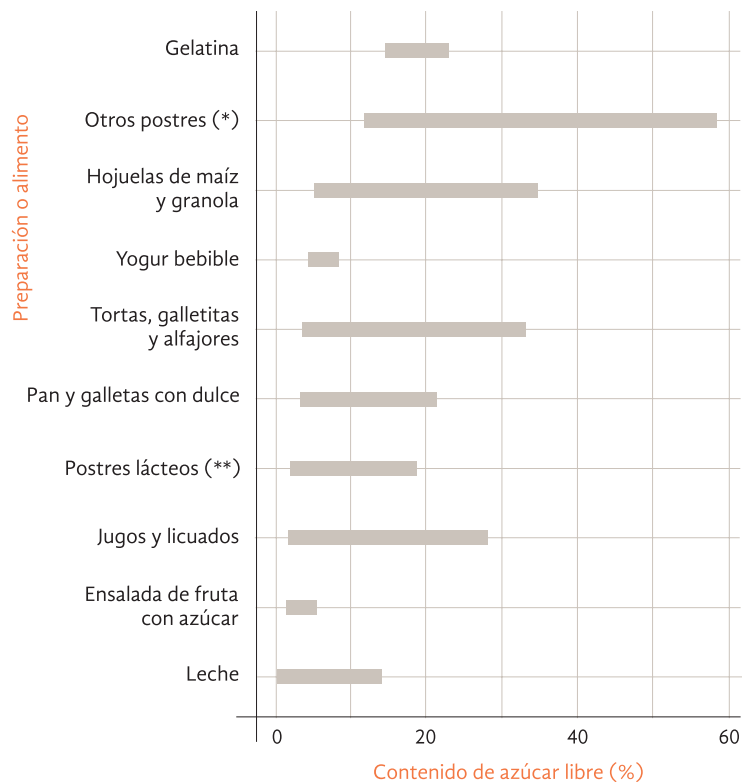
**Tabla 1.** Preparaciones y alimentos que aportan azúcar libre en el menú de los centros CAIF que participaron del estudio (n=45).

Preparación o alimento	Cantidad de veces que se ofreció en los centros relevados	Contenido de azúcar libre promedio (%)	Porcentaje de las preparaciones o alimentos con excesivo contenido de azúcar (%)
Leche	283	4,4	15
Tortas, galletitas y alfajores	114	17,4	75
Pan y galletas con dulce	106	10,3	20
Yogur bebible	84	7,7	70
Postres lácteos (cremas lácteas, flan y arroz con leche)	21	7,9	14
Jugos y licuados	19	13,5	79
Hojuelas de maíz y granola	16	17,4	33
Otros postres (compota con azúcar, helados, martín fierro, isla flotante, cheesecake)	8	25,1	89
Ensalada de fruta con azúcar	6	3,6	0
Gelatina	5	18,1	100

En lo que respecta a las preparaciones caseras, se observó una gran variación en el contenido de azúcar entre los centros CAIF (Figura 2). Por ejemplo, el contenido de azúcar agregado a la leche varió entre 0,5 gramos por 100 mililitros hasta 14,3 gramos cada 100 mililitros.



En el caso de las tortas, galletitas y alfajores, el contenido de azúcar agregada varió entre 3,9 gramos a 21,6 gramos cada 100 gramos de preparación. Por su parte, la cantidad de azúcar agregada a los postres lácteos estuvo comprendida entre 2,2 y 18,8 gramos cada 100 gramos. Esta gran variabilidad indica que algunos centros CAIF están logrando elaborar preparaciones con bajo contenido de azúcar que son aceptadas por niños y niñas. Estos resultados muestran que es posible reducir la cantidad de azúcar de muchas de las preparaciones que se consumen habitualmente en los centros.

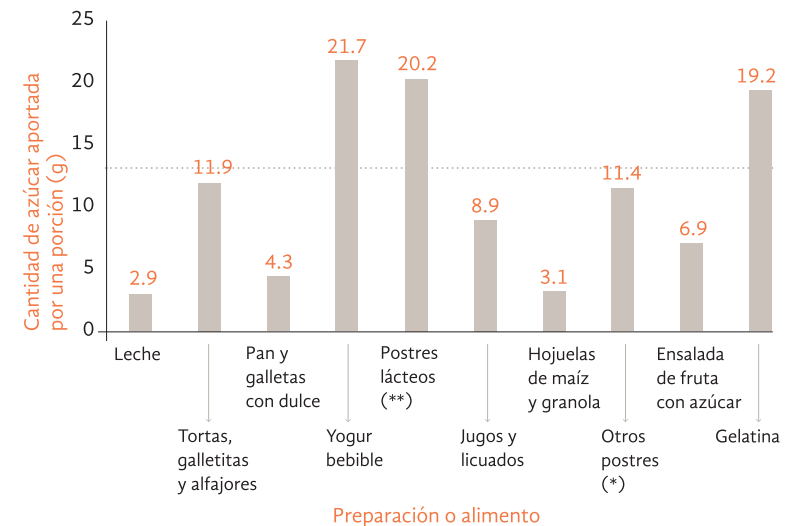


\*Compota con azúcar, helados, martín fierro, isla flotante, cheesecake.

\*\*Cremas lácteas, flan y arroz con leche.

**Figura 2.** Contenido mínimo y máximo de azúcares libres de las preparaciones y alimentos identificados en el plan de menú de los centros CAIF que participaron del estudio (n=45).

En la Figura 3 se observa la cantidad de azúcar aportada por una porción de las distintas preparaciones identificadas en los diarios de menú. Como se observa, el yogur, los postres lácteos y la gelatina son los alimentos que más cantidad de azúcar aportan en una porción, alcanzando aproximadamente los 20 gramos por porción. La cantidad de azúcar aportada por estos alimentos en una porción supera la recomendación de consumo de azúcar en centros CAIF (12,5 gramos por día) y es cercana a la recomendación de consumo máximo de azúcar por día del MSP (25 gramos). Otras preparaciones elaboradas en los centros con elevado aporte de azúcar fueron las tortas, galletitas y alfajores, y los postres, los cuales aportan en promedio entre 11 y 12 gramos de azúcar por porción. Es de destacar que a pesar de que la leche y el pan o galletas con dulce fueron preparaciones frecuentemente incluidas en los planes de menú, su aporte de azúcar por porción fue bajo (Figura 3).



\*Compota con azúcar, helados, martín fierro, isla flotante, cheesecake.

\*\*Cremas lácteas, flan y arroz con leche.

**Figura 3.** Cantidad de azúcar libre aportada por una porción de preparaciones y alimentos consumidos en centros CAIF. La línea gris punteada indica la recomendación de consumo de azúcar en centros CAIF (12,5 gramos por día).

Se estimó la cantidad de azúcar libre ofrecida a niños y niñas a partir del contenido de azúcar de las preparaciones de los menús. Existió una gran variabilidad entre los distintos centros CAIF en la cantidad de azúcar ofrecida a niños y niñas: entre 5 y 42 gramos de azúcar por día. El 32% de los centros que participaron del estudio ofrecieron menos de la máxima cantidad de azúcar recomendada para dos tiempos de comida (12,5 gramos), mientras que el 18% de los centros ofrecieron una cantidad de azúcar cercana o superior a la recomendación diaria (25 gramos). Esta variabilidad permite afirmar que es posible alcanzar la meta propuesta de consumo de azúcar.

En promedio, la cantidad de azúcar libre ofrecida a niños y niñas en los centros CAIF fue de 15,4 gramos por día. Este valor excede en un 18% el límite máximo de consumo de azúcar para dos tiempos de comida en centros CAIF. En promedio, la cantidad de azúcar ofrecida a niños y niñas excedió la recomendación de consumo de azúcar la mitad de los días de la semana. Estos resultados evidencian la necesidad de profundizar el trabajo y desarrollar estrategias para reducir el consumo de azúcar en los centros CAIF.



## Acciones para reducir el consumo de azúcar en los centros CAIF y CCEI

Reducir el consumo de azúcar en la infancia implica transformar hábitos y costumbres arraigadas fuertemente en nuestra cultura. Los centros CAIF y CCEI representan un espacio clave para modificar los hábitos de niños y niñas, contribuyendo a desarrollar preferencias por alimentos saludables. Promoviendo nuevas experiencias a través de preparaciones caseras, ricas y nutritivas, los centros pueden generar nuevas formas de vincularse con los alimentos, contribuyendo a modificar el valor cultural que se le asignan a algunos alimentos que no contribuyen a la salud y el bienestar. Proteger y respetar el derecho de niños y niñas a una alimentación adecuada, así como a crecer sanos, es responsabilidad de las personas adultas que están a cargo de su cuidado, entendiéndose por tal a sus familias, educadores, los equipos de cocina, asociaciones civiles y el Estado.

Los resultados del estudio realizado en 45 centros CAIF a nivel nacional permitieron conocer y visualizar el aporte de azúcar en los menús, generando insumos para proponer recomendaciones respecto a la cantidad de azúcar que se ofrece en los centros en cada tiempo de comida. La buena noticia es que no estamos tan alejados de lo esperado, por lo que alcanzar la meta no será una tarea difícil. Consideramos oportuno tomar acciones que permitan adecuar aún más los menús que se ofrecen en los centros, para mejorar la alimentación de niños y niñas. Cabe destacar que este esfuerzo es posible gracias al proceso, compromiso y trabajo que se viene realizando en conjunto entre los equipos técnicos, cocineros y nutricionistas de INDA. En esta línea, es oportuno pensar una serie de acciones focalizadas para reducir el consumo de azúcar, generadas desde el intercambio y el aprendizaje colectivo.

Desde el INDA se plantea el diseño de una estrategia para reducir el consumo de azúcar en los centros CAIF y CCEI, con el objetivo de alcanzar en un plazo de 18 meses la meta de no superar el 50% de la recomendación diaria de consumo de azúcar en niños y niñas de 2 a 3 años que asisten a dichos centros. Esto implica ofrecer un

máximo de 12,5 gramos diarios (2 y ½ cucharaditas) en las 2 comidas realizadas en los centros. Para los niños y niñas menores de 2 años se debe evitar ofrecer alimentos y preparaciones con agregado de azúcar. Para lograrlo, se plantean las siguientes acciones:

1. Establecer e instrumentar la meta de consumo de azúcar como parte de los lineamientos nutricionales de los centros CAIF y CCEI.
2. Diseñar una serie de recomendaciones para reducir la cantidad de azúcar ofrecida a niños y niñas en los centros CAIF y CCEI.
3. Desarrollar estrategias de sensibilización para que los equipos de los centros de primera infancia tomen conocimiento sobre la problemática, los lineamientos y las recomendaciones, a fin de favorecer el abordaje de la temática.
4. Fomentar y apoyar espacios de intercambio entre los centros CAIF y CCEI y los técnicos de INDA para la implementación de la estrategia, compartiendo el proceso realizado y colectivizando recetas y preparaciones ajustadas a las cantidades sugeridas.
5. Promover actividades que involucren a las familias desde el inicio en el proceso, para concientizar y problematizar acerca del consumo de azúcar en esta etapa del ciclo de vida.
6. Realizar una evaluación del impacto de la estrategia en un plazo de 18 meses.

El conjunto de estas acciones pretende contribuir a generar un impacto positivo en los hábitos alimentarios, la salud y el bienestar de la población infantil a través de la reducción del consumo de azúcar.



Recomendaciones  
para reducir la  
cantidad de azúcar  
ofrecida a niños  
y niñas en los centros  
CAIF Y CCEI

A continuación se presentan una serie de recomendaciones que pretenden contribuir a un consumo de alimentos responsable y consciente, así como al desarrollo de estrategias para el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables que acompañarán a niños y niñas, y a sus familias, durante toda la vida. Las recomendaciones se desprenden de los resultados del estudio realizado, el cual permitió identificar las principales fuentes de azúcar en los menús de los centros CAIF. Las mismas son aplicables a todos los centros de primera infancia que brinden alimentación.

**1** Ofrecer siempre alimentos naturales y preparaciones caseras

**2** Reducir la cantidad de azúcar durante la elaboración de preparaciones dulces

**3** Minimizar la cantidad de preparaciones con agregado de azúcar en el plan de menú semanal

**4** Evitar ofrecer alimentos con agregado de azúcar en experiencias oportunas

**5** Evitar ofrecer jugos de frutas, optar siempre por consumir la fruta entera

**6** Los edulcorantes no son una opción adecuada para niños y niñas

### 1. Ofrecer siempre alimentos naturales y preparaciones caseras

Es recomendable evitar los productos ultraprocesados como parte de los menús, eligiendo siempre alimentos naturales y preparaciones caseras. Los resultados del estudio realizado muestran que estos productos, tales como yogur bebible y gelatina, aportan una elevada cantidad de azúcar. Únicamente con el consumo de estos productos se supera la recomendación diaria máxima de azúcar en los centros CAIF y CCEI.





Muchas veces pensamos que productos ultraprocesados como el yogur bebible son una buena opción para niños y niñas, sin conocer su excesivo aporte de azúcar. Si bien la mayoría de los yogures disponibles en el mercado carecen de etiquetado nutricional, su contenido de azúcar es excesivo para la población infantil.

En la Tabla 2 se muestra la diferencia entre el aporte de azúcar de yogures elaborados a partir de yogur comercial y yogures bebibles comerciales.





**Tabla 2.** Características de yogures elaborados a partir de yogur comercial y yogures bebibles comerciales.

Yogur casero a partir de yogur comercial sin azúcar	Yogur casero a partir de yogur comercial sin azúcar, endulzado al 4%	Yogur casero a partir de yogur comercial natural endulzado	Yogur natural endulzado comercial	Yogur saborizado endulzado comercial
1 L de leche + 200 ml de yogur natural comercial (sin azúcar)	1 L de leche + 200 ml de yogur natural comercial (sin azúcar) + 40 g de azúcar	1 L de leche + 200 ml de yogur natural endulzado comercial	1 L de yogur	1 L de yogur
Azúcar por porción				
0 agregado de azúcar	1 vaso de 200 ml 8 g de azúcar	1 vaso de 200 ml 3 g de azúcar	1 vaso de 200 ml 14 g de azúcar  Supera la cantidad recomendada para 2 tiempos de comida	1 vaso de 200 ml 18 g de azúcar  Supera la cantidad recomendada para 2 tiempos de comida
	 2 cdtas.	 ¾ cdtas.	 3 ½ cdtas.	 4 ½ cdtas.



Se recomienda no comprar o aceptar donaciones de productos ultraprocesados, tales como yogures, chocolates, alfajores, galletitas, refrescos, helados, jugos, hojuelas de maíz. Además de azúcar, estos productos contienen aditivos como colorantes, conservantes y emulsionantes. El consumo sostenido de estas sustancias puede generar efectos negativos en la salud de niños y niñas, siendo importante evitarlas como parte de la alimentación diaria ofrecida en los centros CAIF y CCEI.

No incluir productos ultraprocesados en los menús permite que niños y niñas experimenten y disfruten de los alimentos en su forma natural, desde el inicio de la alimentación. Además, permite valorizar los alimentos naturales y las preparaciones caseras, contribuyendo al rescate de habilidades y saberes culinarios e intergeneracionales.

## 2. Reducir la cantidad de azúcar durante la elaboración de preparaciones dulces

Algunas preparaciones dulces contienen una excesiva cantidad de azúcar. Los resultados del estudio presentado anteriormente permiten visualizar que el uso de azúcar varía considerablemente para un mismo tipo de preparación. Por ejemplo, para una torta, la cantidad de azúcar que aporta una porción presenta una gran variabilidad entre recetas. Existen recetas que se ajustan mejor en términos nutricionales y otras que podemos modificar para reducir su contenido de azúcar. A modo de ejemplo, en la Tabla 3 se presentan dos recetas de una torta con diferentes cantidades de azúcar.

**Tabla 3.** Recetas de tortas de naranja con distinta cantidad de azúcar.

Torta licuada de naranja	Torta licuada de naranja
<p><b>Ingredientes</b></p> <p>4 huevos 80 ml de jugo de naranja ½ taza de azúcar ⅓ taza de aceite 3 taza de harina 3 cdtas. de polvo hornear</p> <p><b>Preparación</b></p> <p>Mezclar en un bol los huevos, el jugo de naranja, el azúcar y el aceite. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar la harina y el polvo de hornear. Colocar en asadera enharinada y cocinar en horno precalentado a 180° C hasta dorar.</p> <p>› 16 porciones (de 80 g)</p> <p>Fuente: Recetario Inclusivo para Centros de Primera Infancia</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>1 naranja 3 huevos ⅔ taza de aceite ⅓ taza de leche 2 tazas de harina 1 cda. de polvo de hornear 2 tazas de azúcar</p> <p><b>Preparación</b></p> <p>Pelar la naranja, cortarla en trozos y quitar las semillas. Licuarla junto con los huevos, el aceite y la leche. Pasar la mezcla a un bol, agregar los ingredientes secos y mezclar bien. Colocar en asadera enharinada y hornear.</p> <p>› 16 porciones (de 80 g)</p> <p>Fuente: receta familiar</p>
Azúcar por porción	
 6 g = 1 cda. aprox.	 25 g = 5 cdtas.

La experiencia acumulada por los equipos de cocina muestra que es posible reducir la cantidad de azúcar que se agrega a las preparaciones dulces, sin comprometer su sabor ni afectar cuánto los niños y niñas disfrutan de ellas. Se sugiere tener como referencia el Recetario Inclusivo para Centros de Primera Infancia, con recetas variadas, ricas y adaptadas. A modo de guía, en la Tabla 4 se presenta la cantidad de azúcar sugerida en distintos tipos de preparaciones dulces.

**Tabla 4.** Cantidad de azúcar sugerida para distintas preparaciones dulces.

Preparación	Cantidad sugerida	Azúcar por porción
Torta (24 porciones)	½ a ¾ taza de azúcar	1 unidad — 4 a 6 g
Galletitas (36 unidades)	½ taza de azúcar	2 unidades — 5,4 g
Magdalenas (25 porciones)	½ taza de azúcar	1 unidad — 4 g
Postre de leche (4 porciones)	1 Cda. de azúcar en ½ L de leche	1 porción — 3 g
Granola casera (20 porciones)	2 Cdas. de azúcar	1 porción — 3 g
Pan francés con dulce (2 rebanadas)	1 cda. de mermelada o 1 cda. de dulce de corte pureteado	1 porción — 5,5 g

Fuente: Recetario Inclusivo para Centros de Primera Infancia.



La leche es dulce debido a la presencia de lactosa. Esto hace que nos guste tomarla desde el momento en que nacemos. Por este motivo, no es necesario agregarle azúcar. Si se opta por agregar azúcar a la leche que se ofrece en los centros CAIF y CCEI a niños y niñas mayores de 2 años, se debe tener como referencia la recomendación de agregar un máximo de 4% de azúcar, como indican los lineamientos. Por ejemplo, para preparar 10 litros de leche, agregar 400 gramos de azúcar. El cacao puro no contiene azúcar agregado, por lo cual es mejor opción que la cocoa. Si se utiliza cocoa se debe tener en cuenta que contiene un 70% de azúcar aproximadamente en su formulación. Por este motivo, si se quieren preparar 10 litros de leche para el desayuno o la merienda de niños y niñas mayores de 2 años, se deben utilizar 250 gramos de azúcar y 200 gramos de cocoa.



Niños y niñas, así como las personas adultas, aprenden a disfrutar de los alimentos que consumen de forma repetida. Esto hace posible adaptarnos fácilmente a consumir alimentos menos dulces. Para que el proceso de adaptación sea más sencillo, se recomienda ir reduciendo el azúcar de a poco. En general, podemos reducir un 25% la cantidad de azúcar que agregamos a una preparación sin darnos cuenta.

En este sentido, podemos reducir la cantidad de azúcar de la mayoría de las recetas de preparaciones dulces que encontramos en libros de cocina o en internet. En general, se puede reducir un 30% o incluso un 50% el contenido de azúcar de una receta sin que lo notemos. Por ejemplo, en lugar de utilizar 1 taza de azúcar, se puede utilizar  $\frac{1}{2}$  taza inicialmente y continuar probando hasta lograr la máxima reducción posible. No te olvides de registrar y guardar tu nueva receta.

Por otra parte, en lugar de azúcar, podemos incluir otros ingredientes para dar dulzor a las recetas. Se puede usar canela, coco rallado, esencia de vainilla, ralladura de limón o naranja, rallar o hacer puré de zanahoria, zapallo, remolacha, manzana, pera, banana, ciruelas deshidratadas, pasas, dátiles. Las frutas y verduras no sólo le suman gusto dulce y color a las recetas, sino que también aportan fibra, que contribuye a nuestro estado de salud.

Les invitamos a emprender nuevos desafíos apuntando a la creatividad, superación, potenciando las capacidades culinarias y manifestando cuidado y cariño en todas las tareas que hacemos.

### 3. Minimizar la cantidad de preparaciones con agregado de azúcar en el plan de menú semanal

Una de las formas de visualizar la cantidad de azúcar que estamos ofreciendo es identificar aquellas preparaciones que presentan azúcar agregado en el plan de menú semanal. De esta manera podemos minimizar la cantidad de preparaciones con agregado de azúcar en el día.

En la Tabla 5 se muestra un ejemplo de plan de menú, en el cual se identifican las preparaciones con agregado de azúcar. Como se observa, ningún día se ofrecen más de dos preparaciones con agregado de azúcar. El único día de la semana que se ofrece postre lácteo con azúcar, como postre en el almuerzo, se da una preparación salada o dulce sin azúcar agregado en el desayuno.

**Tabla 5.** Ejemplo de plan de menú semanal donde se identifican las preparaciones con azúcar agregado.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno o Merienda	<p>Leche con cebada y canela, endulzada</p> <p>Galletas de calabaza</p> <p>Fruta</p>	<p>Leche con cacao, endulzada</p> <p>Pan con ricotta, aceite y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>Leche con vainilla, endulzada</p> <p>Torta licuada de naranja</p> <p>Fruta</p>	<p>Yogur casero natural sin azúcar, con frutas</p> <p>Scones de cereales y semillas</p>	<p>Leche con cacao, endulzada</p> <p>Pan con mermelada de frutilla y chía</p> <p>Fruta</p>
Almuerzo	<p>Canelones rellenos de acelga, cubiertos con tuco + Ensalada de zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta</p>	<p>Pastel de verduras y carne + Ensalada de quinoa con vegetales salteados</p> <p>Postre lácteo con azúcar</p>	<p>Croquetas al horno de merluza y avena + Ensalada de remolacha, zanahoria, lechuga, tomate y porotos alubia</p> <p>Ensalada de fruta sin azúcar</p>	<p>Cazuela de cerdo y verduras + Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Compota con canela y pasas de uva</p>	<p>Arrollado de pollo con espinaca y ricotta + Papines y calabacín en cubos, asados</p> <p>Brochette de frutas</p>

Se recomienda:

- Evitar que el menú contenga más de una preparación con agregado de azúcar en el mismo día, sin contar la leche (en caso de endulzarla).
- El único día de la semana que se ofrece un postre lácteo azucarado (por ejemplo, postre lácteo casero endulzado o arroz con leche) se sugiere que las preparaciones ofrecidas en el desayuno o merienda no tengan agregado de azúcar.
- Disminuir la frecuencia de elaboraciones dulces con agregado de azúcar, así como pan con dulces en la semana, ofreciendo pan con diversidad de untables caseros para este tiempo de comida: ricotta, pasta de verduras, hummus, pasta de maní, etc.

#### 4. Evitar ofrecer alimentos con agregado de azúcar en experiencias oportunas

Los primeros años de vida son una oportunidad para aprender a disfrutar del sabor natural de los alimentos. Es importante evitar el consumo de azúcares agregados durante esta etapa. Por este motivo, se recomienda evitar ofrecer alimentos con agregado de azúcar en experiencias oportunas. Para no sobrecargar al personal de cocina, ni incurrir en gastos extra, se recomienda que el día que se realizan estos talleres, se ofrezcan preparaciones sin azúcar agregado a todos los niveles.

#### 5. Evitar ofrecer jugos de frutas, optar siempre por consumir la fruta entera

Las frutas son la fuente de azúcar por excelencia en la naturaleza. Además de gusto dulce, aportan nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra dietética. Los beneficios de las frutas los obtenemos cuando las consumimos enteras o en trozos.

El azúcar de las frutas, llamada fructosa, no tiene gran impacto en el organismo cuando las mismas se consumen enteras, ya que la fibra dietética favorece una absorción lenta del azúcar. Sin embargo, cuando consumimos jugos, la absorción del azúcar es mucho más rápida, ya que se extrae la pulpa y la cáscara, donde se concentra la fibra dietética.

También se debe tener en cuenta que hacer un jugo requiere más de una fruta, lo que aumenta el contenido de fructosa que va directo a la sangre. Esto representa un aumento en el consumo de azúcares y calorías de manera innecesaria. Por este motivo, se sugiere ofrecer jugos de fruta únicamente de forma ocasional. Una buena alternativa son las aguas saborizadas caseras (ver receta).

#### 6. Los edulcorantes no son una opción adecuada para niños y niñas

Siempre es recomendable consumir un poco de azúcar antes que edulcorante. El MSP aconseja evitar durante los dos primeros años de vida edulcorantes como la sacarina, el aspartamo, la sucralosa o la estevia y todos los productos que los contengan.

Estas sustancias pueden alterar nuestra capacidad de digerir los azúcares. Los edulcorantes poseen gusto dulce pero no aportan calorías, lo cual puede generar una confusión en nuestro cuerpo ya que el gusto dulce tiene un rol fisiológico en nuestro organismo, preparándolo para metabolizar azúcares. Si bien todavía no existe evidencia concluyente, cada vez existen más estudios que vinculan los edulcorantes con distintos problemas de salud, tales como resistencia a la insulina, diabetes y aumento de peso.

# Recetario

Mermelada de frutilla sin cocción

Mousse helado de cacao y palta

Trufas de banana

Trufas de zanahoria

Galletitas de boniato

Muffins de pera y banana

Torta de banana y avena

Yogur a partir del comercial sin azúcar

Agua saborizada de ananá y naranja

## Mermelada de frutilla sin cocción

### Rendimiento

20 porciones

### Ingredientes

- 500 g de frutillas maduras
- 2 Cdas. de semillas de chía
- ½ cdta. de extracto de vainilla

### Preparación

Lavar las frutillas y licuarlas. Agregar las semillas de chía, el extracto de vainilla y mezclar bien. Verter en un frasco limpio de vidrio y tapar. Dejar reposar durante un par de horas en la heladera antes de consumir.

### Nota

Las semillas de chía absorben el líquido de la pulpa de la fruta, dándole una buena consistencia a la salsa.

Se puede conservar en la heladera hasta por una semana.

### Sugerencias

Se puede preparar con otra fruta de estación bien madura para que esté dulce, o endulzar agregando pasas de uva o dátiles previamente hidratados.

Se puede servir sobre yogur o postre de leche.



Fuente: receta modificada del libro *Cómo como*, de Natalia Kiako  
Imagen: Luciana Bonilla

## Mousse helado de cacao y palta

### Rendimiento

4 porciones

### Ingredientes

- 1 palta madura
- 1 banana madura
- 1 Cda. de cacao amargo
- 2 dátiles (sin carozo) hidratados

### Preparación

Licuar la palta con la banana. Agregar el cacao y los dátiles. Mezclar bien y llevar a la heladera. Servir bien frío y acompañado con fruta fresca o frutos secos picados.

### Sugerencias

Con esta preparación también se pueden hacer helados en moldes con palito y servir con toppings de frutas.

Se puede reemplazar el cacao por frutilla, frambuesa o mango, que le aportan su color característico.



Fuente: libro *Fácil y nutritivo*, de Luisina Troncoso  
Imagen: Carolina Rivero

## Trufas de banana

### Rendimiento

6 porciones

### Ingredientes

- 1 banana
- 1 taza de avena licuada
- 6 Cdas. de coco rallado + extra para espolvorear

### Preparación

En un bol pisar la banana con un tenedor. Agregar la avena y el coco. Mezclar hasta obtener una masa suave. Dejar reposar en la heladera durante unos minutos. Formar bolitas con las manos y pasarlas por coco rallado.



Fuente: libro *Fácil y nutritivo*, de Luisina Troncoso  
Imagen: Carolina Rivero

## Trufas de zanahoria

### Preparación

Licuar la zanahoria rallada, con los dátiles, el extracto de vainilla, la nuez moscada y la canela, hasta triturar bien los dátiles. Pasar la preparación a un bol, agregar las almendras y mezclar hasta formar una masa blanda y pegajosa. Formar bolitas con las manos y pasarlas por almendras molidas.

### Rendimiento

6 porciones

### Ingredientes

- 1 zanahoria rallada fina
- 4 dátiles (sin carozo) hidratados
- ¼ cdta. de extracto de vainilla
- ¼ cdta. de nuez moscada
- ¼ cdta. de canela
- 6 Cdas. de almendras molidas + extra para espolvorear



Fuente: libro *Fácil y nutritivo*, de Luisina Troncoso  
Imagen: Carolina Rivero

## Galletitas de boniato

### Preparación

Mezclar en un bol el boniato pureteado con el resto de los ingredientes. En una asadera con papel enmantecado colocar la mezcla por cucharadas para formar las galletitas. Cocinar en horno precalentado a 180° C, durante 12 a 15 minutos, hasta que estén doradas en el borde y suaves en el centro. Retirar y dejar enfriar.

### Rendimiento

14 porciones

### Ingredientes

- 1 boniato grande o 2 pequeños, cocidos al vapor y fríos
- 8 Cdas. del mix de harinas que elijas
- 4 cdtas. de aceite
- 1 huevo
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de extracto de vainilla



Fuente: libro *Fácil y nutritivo*, de Luisina Troncoso  
Imagen: Carolina Rivero



## Muffins de pera y banana

### Rendimiento

10 porciones

### Ingredientes

- 2 peras maduras
- 2 bananas maduras
- 2 huevos
- ½ taza de aceite
- ½ taza de agua
- 2 tazas de avena
- 1 taza de coco rallado
- 1 cdta. de polvo de hornear

### Preparación

Procesar las peras y las bananas. Agregar los huevos, el aceite, el agua y mezclar. Incorporar la avena, el coco rallado, el polvo de hornear y mezclar hasta lograr una consistencia homogénea. Colocar en pirotines y cocinar en horno precalentado a 180° C durante 18 minutos aproximadamente o hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.



Fuente e imagen: CAIF Pereira Rosell (Montevideo)

## Torta de banana y avena

### Rendimiento

16 porciones

### Ingredientes

- 3 bananas maduras
- ½ taza de aceite
- 4 huevos
- 2 tazas de avena
- 2 cdts. de polvo de hornear
- Canela, a gusto

### Preparación

Licuar las bananas, el aceite y los huevos. Agregar la avena, el polvo de hornear, la canela y mezclar. Verter en una budinera aceitada y cocinar en horno precalentado a 180° C hasta que al pinchar con un palillo salga limpio



Fuente e imagen: CAIF Construyendo Presente (Montevideo)



## Yogur a partir del comercial sin azúcar

### Rendimiento

1,2 L

### Ingredientes

- 1 L de leche
- 200 ml de yogurt natural (sin azúcar ni edulcorante)

### Preparación

Entibiar la leche a 40° C aprox. (temperatura tolerable si se prueba en la muñeca). Retirar del fuego. Agregar el yogurt, revolver y cubrir. Mantener tibio y sin mover durante 5 a 7 horas.

### Nota

Se puede conservar en la heladera hasta por 3 días.

### Sugerencia

Se le puede agregar fruta fresca picada o licuada, vainilla, pasas de uva procesadas (previamente hidratadas), o media remolacha hervida, para darle color y dulzor.



Fuente e imagen: CAIF Construyendo Presente (Montevideo)

## Agua saborizada de ananá y naranja

### Rendimiento

1,5 L

### Ingredientes

- Cáscara de 1 ananá
- 1 ½ L de agua
- Rodajas de naranja, a gusto
- Hojas de menta, a gusto

### Preparación

Lavar y cepillar bien la cáscara del ananá. Cocinarla durante 15 minutos en el agua. Colar y verter el líquido en una jarra. Llevar a la heladera, hasta enfriar. Agregar las rodajas de naranja y las hojas de menta.

### Sugerencias

Prepararla el día anterior para que el sabor se intensifique.

Se puede preparar con otras cáscaras de frutas.



Fuente: libro *Aquí no se tira nada*, de Sylvana Cabrera Nahson y Guillermina Bauer  
Imagen: Luciana Bonilla

## Referencias

1. Brouns F (2020) Saccharide Characteristics and Their Potential Health Effects in Perspective. *Frontiers Nutr* 7: 75.
2. Ventura AK, Mennella JA (2011). Innate and learned preferences for sweet taste during childhood. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 14:379-384.
3. Beauchamp GK (2016) Why do we like sweet taste: a bitter tale? *Physiol Behav* 164:432-437.
4. Saper CB, Chou TC, Elmquist JK (2002) The need to feed: Homeostatic and hedonic control of eating. *Neuron* 36: 199–211.
5. Mintz SW (1985) *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. Penguin Books.
6. Lustig RH, Schmidt LA, Brindis CD (2012) The toxic truth about sugar. *Nature* 482:27-29.
7. World Health Organization (2015) *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. Ginebra: World Health Organization.
8. Qi X, Tester FF (2020) Lactose, maltose, and sucrose in health and disease. *Mol Nutr Food Res* 64:1901082.
9. Jacques A, Chaaya N, Beecher K, et al. (2019) The impact of sugar consumption on stress driven, emotional and addictive behaviors. *Neurosci Biobehav Rev* 103:178-199.
10. Ministerio de Salud Pública (2020) *Recomendaciones de Ingesta de Energía y nutrientes para la población Uruguaya*. Montevideo: Ministerio de Salud Pública.
11. Koncke F, Berón C, Toledo C, et al. (2020) Una mirada a la alimentación de los escolares. El primer paso para comer mejor. Montevideo: UNICEF.
12. MIDES (2021) *Principales resultados del análisis de la encuesta de estimación de la ingesta alimentaria en niños de 6 meses a 4 años*. Montevideo: MIDES.
13. Sullivan SA, Birch LL (1990) Pass the sugar, pass the salt: Experience dictates preference. *Develop Psychol* 26: 546–551.
14. INAU (2018) ¿Qué es el plan CAIF? Disponible en <https://caif.inau.gub.uy/plan-caif/que-es-plan-caif>
15. UNICEF (1989) *Convención sobre los Derechos del Niño*. Nueva York: UNICEF.
16. Ministerio de Salud Pública (2020) *Decreto 034/021*. Montevideo: Ministerio de Salud Pública.

