

SUCU CHALLENGE Nacional

BAN HUNTO...
KICK OUT *sucu pa 1 siman*
14-20 NOVEMBER 2023



EVITA TUR
PRODUCTO
CU TA CONTENE
SUCU AGREGA
PA 7 DIA



MARCA CADA DIA CU
BO A **LOGRA!**
SI BO NO A LOGRA,
NO GIVE UP!



SHARE BO
EXPERIENCIA
RIBA PAGINA
DI BO GUSTO CU
#SUCUCHALLENGE

Pa **TIPS & TRICKS** follow  page di tur e organisacionnan aki bou!





SUCU CHALLENGE Nacional

Con pa participa?

Durante e Sucu Challenge nos ta invita bo pa
“**kick out**” sucu agrega pa 7 dia largo!

Esaki kiermen cu di **14 pa 20 di november** bo ta evita di come of bebe tur sorto di productonan cu ta contene sucu agrega.

Sucu agrega ta duna un smaak dushi, pero esaki no ta nada saludabel pa motibo cu ta causa sobrepeso/obesidad, ta dañá bo djente, y ta hisa e riesgo pa haya problemanan di salud manera diabetes y otro malesanan cronico.

Comparti bo experiencia riba medionan social uzando
#sucuchallenge!

Riba e siguiente pagina por haya mas informacion y
tips & tricks cu por yudabo “kick out” e sucu!

www.fdaruba.com/challenge

E challenge aki ta organisa pa Nutricionista y Dietista Arubano (NDA) trahando na DVG, IBISA, ImSan, Dr. Horacio Oduber Hospital, Wit Gele Kruis, Healthy Lifestyle Center, Fundacion Diabetes Aruba y Dietistanan priva. Cu e meta pa trece concientisacion di e peliger cu consumo halto di sucu agrega ta trece pa e salud. Sinjabo reconoce productonan cu ta contene sucu agrega y motivabo pa reduci bo consumo di e productonan aki.



SUCU CHALLENGE Nacional

Kico no, kico si?

No pensa solamente riba e sucu cu nos mes ta agrega, pero tambe riba e productonan cu sucu scondi cu ta wordo agrega door di fabricantenan.

Evita e productonan aki!

- Tur sorto di sucu (sucu bruin, honing, agavesiroop, cinnamon sugar, panela, coconut sugar, vanillesuiker)
- Jam, pindakaas (cu sucu agrega), pasta di chuculati, appelstroop, muisjes, dulce de leche, arequipe
- Refresco, juice manera nectar, concentrate, cocktail of den paki/botter, sport drinks, energy drinks
- Yogurt of lechi cu sabor (vanille, strawberry, chuculati, coconut)
- Mangel, chocolade, bolo, buscuchi, ice-cream
- Sultana, drigidek, buscuchi evergreens, granolabar
- Cruesli, granola, muesli (cu sucu agrega)
- Honey roasted hams
- Cornflakes y otro manera fruit loops, frosted flakes, choco/rice krispies, cheerios, etc)
- Cocktails cu sucu, cerbes, binja zoet, liquor
- Sausnan: ketchup, cocktailsaus, curry saus, barbecuesaus, ketjap, sweet & sour

E productonan aki ta okay!

- Awa, te y coffee (sin sucu)
- Sparkling- of soda water
- Refresconan light (cola zero, cola light)
- Fruta y berdura
- Cinnamon puro, cacao puro, vanilla extract
- Lechi di amandel/kokos/soja sin sucu (unsweetened)
- Yoghurt, kwark, lechi plain (sin smaak)
- Granonan integral, aros integral (bruin), pasta volkoren/whole grain (bruin), papa, batata, pan volkoren
- Tur sorto di bonchi fresco
- Muesli naturel (sin sucu agrega)
- Beleg manera hummus, turkey/chicken ham, tur sorto di keshi, cottage cheese, 100% pindakaas
- Un man di nootjes sin sucu
- Popcorn sin sucu
- Oleifi
- Keshi

DIA 1

SUCU CHALLENGE Nacional

E diferencia entre sucu natural y sucu agrega...



Sucu natural ta e sucu cu ta di naturalesa den e producto, manera: e sucu natural den fruta y lechi.



Sucu agrega ta e sucu cu ta ser agrega na e productonan durante produccion y e sucu agrega na bebidanan incluyendo cierto juicenan. Honing tambe ta ser considera sucu agrega.



Tip: Cou pa deal cu bo "sugar cravings"?

Skeiro djente of kauw un bals di menta "sugar free". E smaak di menta ta kita bo cravings.



Motivacion:

Haci bo bida dushi, sin cos dushi cu sucu.

DIA 2

SUCU CHALLENGE Nacional



Siña con pa lesa label di nutricion!

Nutrition Facts	
Serving Size	servings per container 2 Serving size 1/2 cup (60g)
Amount per serving	Calories 110
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 95mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Sucu tin diferente number:

- Sugar
- Cane/brown sugar
- (High Fructose) Corn Syrup
- Y tur otro cu ta caba cu:
 - ose (fructose, glucose)
 - of -ol (sorbitol, maltitol).

Controla pa e ingredientenan aki no ta un di e prome 5 nan ariba e lista.



Tip: Recomendacion:

4 gram di added sugar/sucu agrega ta igual cu 1 telep di sucu. Ta recomenda un maximo di 5 telep di sucu agrega pa dia. Esaki ta igual cu 1 boter di soft chikito di mucha of 1 paki di juice di mucha.



Motivacion:

Come menos sucu, bo ta suficientemente dushi caba.

DIA 3

SUCU CHALLENGE Nacional

Tin hopi sucu scondi den producto procesa!

Yogurt Vanilla

Nutrition Facts	
Serving size	1 container
Amount per serving	
Calories	140
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 28g	10%
Total Sugars 20g	
Includes 14g Added Sugars	28%

Yogurt Plain

Nutrition Facts	
<small>About 13 servings per container</small>	
Serving size	3/4 cup (170g)
Amount per serving	
Calories	80
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Den productonan di lechi procesa cu smaak tin hopi sucu scondi, esta sucu agrega.

Ehempel:

1 porcion di yoghurt procesa cu smaak ta contene 28gram di carbs di cual 20gram ta sucu agrega.



QUICK TIP

Tip: Scohe miho pa productonan di lechi natural, cu no ta procesa cu fruta of otro smaak. Ehempel: 1 porcion di yoghurt plain ta contene 16 gram carbs di cual ZERO sucu agrega.



Motivacion:

No prohibi bo mes di come cierto cosnan, djis permiti bo mes pa scohe algo saludabel.

DIA 4

SUCU CHALLENGE Nacional

Sa cuanto sucu bo ta bebe!



AWA
12 oz

0
CLOMPI
SUCU



TE /KOFFIE
Preto
1 Copi

0
CLOMPI
SUCU



ORANGE JUICE
100%
12 oz

8
CLOMPI
SUCU



- Consumo halto di sucu agrega ta aumenta vet na barica y traha mas vet den bo higrá.
- Juice por contene mes tanto sucu cu softdrink.
- Consumo diario di 1 bleki di softdrink ta aumenta e riesgo di diabetes tipo 2 cu 20%.



ENERGY Drink
16 oz

12
CLOMPI
SUCU



Tip:

Sa cua ta e bebidanan halto na sucu y remplasa esakinan pa bebida sin sucu.



Motivacion:

“Mi no ta riba un diet, mi ta cambiando mi estilo di bida”

DIA 5

SUCU CHALLENGE Nacional



E daño di sucu agrega cerca mucha!



Problema di obesidad infantil

Consumo halto di sucu ta hisa e riesgo pa haya obesidad y malesanan cronico manera diabetes, malesanan di curason y cancer, specialmente ora nos edad ta subi.

Adicionalmente dolor den joint, acido urico of gout y vet na higrá por ta posibel complicacion di peso di mas.

Solucion: Stablese un custumber di alimentacion saludabel di hoben caba y asina guía bo yiu pa un estilo di bida saludabel den futuro



QUICK TIP

Con pa preveni cu muchanan ta custumbra cu sucu for di un edad hoben y promove un balans saludabel.

- Duna e bon ehempel door di come saludabel y skeiro djente sigun recomendacion
- Evita di usa cuminda pa straf of premio
- Siña e muchanan e importancia di cierto cuminda pa nos curpa
- Educa bo yiunan tocante djente y con pa cuida nan
- Duna premio cu no ta cuminda
- Evita di tin demasiado snack cu sucu na cas
- Splica e muchanan cu tin cuminda pa come tur dia, y tin cuminda pa come 'de vez en cuando'

QUOTE: Unda cu tin sucu tin problemanan di salud!

DIA 6

SUCU CHALLENGE Nacional

Evita sucu agrega y scohe pa carbohidrato complex!

Simple Carbs

- Producto procesa cu hopi sucu agrega cual e curpa ta absorba hopi liher.
- Ta cause spike den e nivelnan di sucu y insulina den e sanger



VS

Complex Carbs

- Ta contene hopi fibra y otro nutriente. No tin sucu agrega.
- Ta wordo absorba poco poco, cual ta resulta den subida mas poco poco y controla di nivelnan di sucu y insulina den sanger



DIA 7

SUCU CHALLENGE Nacional



E relacion di sucu agrega cu diabetes!

