

Buzos con el Azúcar



¡En promedio, los americanos consumen 22 cucharaditas de azúcar adicionada al día! Comer demasiados alimentos con azúcar adicionada puede llenarte antes de llegar a los alimentos más saludables que están llenos de nutrientes que el cuerpo necesita día con día. El consumo elevado de azúcar puede originar Diabetes tipo II, incremento de peso, pérdida de piezas dentales y depresión del sistema inmunológico.

Las alimentos con mayor cantidad de azúcar adicionada en la dieta americana son:



- Refrescos, bebidas energéticas y deportivas (36%)
- Postres a base de granos (13%)
- Bebidas de frutas con azúcar adicionada (10%),
- Postres a base de lácteos (6%)
- Dulces (6%)

El cuerpo utiliza el azúcar proveniente de alimentos procesados y naturales de la misma manera. Son los nutrientes adicionales de los alimentos con azúcares naturales los que hacen la diferencia. Las frutas y verduras tienen fibra, que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y te hace sentir satisfecho. Éstos tienen cantidades mayores de vitaminas, minerales y antioxidantes.



Consejos para disminuir el consume de azúcar

- Reduzca el tamaño de la porción de los postres
- Sustituya el azúcar por fruta fresca en la avena, cereales y pancakes
- Use puré de manzana sin azúcar en lugar de azúcar en las recetas (misma cantidad)
- Evite jarabes y otros endulzantes
- Lea las etiquetas nutricionales cuando elija entre 2 productos
- Guarde los dulces para ocasiones especiales

Escoger alimentos con azúcares naturales es la mejor opción para satisfacer a un goloso, debido a los nutrimentos adicionales. Sus niños lo observan, ¡así que deles un buen ejemplo!



Dip de Yogurt para frutas y verduras

- 32 oz de yogurt bajo en grasa
- ¼ de taza de miel
- Opcional: jugo de naranja o limón fresco, canela

Mezcle los ingredientes y sirva con sus frutas o verduras favoritas.

