

Go Easy on Added Sugar!

What is added sugar?

Added sugars are not naturally found in foods. They are added to foods during food preparation and processing.¹

Too Much Added Sugar Can Lead To:

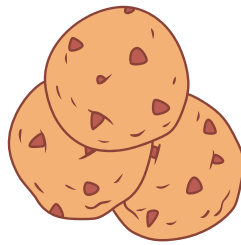
- Obesity, Type II Diabetes, Heart Disease, Cavities¹



Common Foods with Added Sugar:

Sweetened Beverages - soda, sweet tea, lemonade, fruit punch, sports drinks

Candy and Desserts - cake, pie, cookies, pastry, donuts



How to Reduce Added Sugar:

1. Limit sugary food choices (soda, cake, cookies, candy, sweetened cereal) to 2 per week. Enjoy them as occasional treats!
2. Replace soda with flavored water - add a lemon, lime, or cucumber slice to plain water, or try flavored seltzer.
3. Eat more foods with natural sugars like fruits. Go easy on fruit juice and choose 100% fruit juice.²

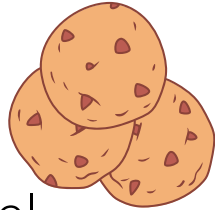
1. Know Your Limit for Added Sugars. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/sugar.html. Updated January 13, 2022. Accessed May 25, 2022.

2. Added Sugars. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/added-sugars#:~:text=What%20is%20the%20Added%20Sugar,day%2C%20or%20about%209%20teaspoons>. Updated November 2, 2021. Accessed May 25, 2022.

¡Vaya fácil con el azúcar añadido!

¿Qué es el azúcar añadido?

Los azúcares añadidos son azúcares que no se encuentran naturalmente en los alimentos. Se añaden a los alimentos durante la preparación!¹



El exceso de azúcar puede causar:

- Obesidad, Diabetes tipo II, Enfermedades del corazón, La caries¹

Alimentos comunes con azúcar añadida:

Bebidas endulzadas- refrescos, té dulce, limonada, ponche de frutas, bebidas deportivas

Dulces y Postres- pastel, galletas, pastelería, donas

Cómo reducir el azúcar añadido:

1. Limite las opciones de alimentos azucarados (refrescos, pasteles, galletas, dulces y cereales endulzados) a dos por semana. ¡Disfrútalos como golosinas ocasionales!
2. Reemplace la soda con agua-agregue una rodaja de limón, lima o pepino.
3. Coma más azúcares naturales como frutas. Vaya fácil con el jugo de fruta y elija jugo de fruta 100%.²

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



1. Conozca su límite de azúcares añadidos. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/sugar.html. Actualizado el 13 de enero de 2022. Último acceso: 25 de mayo de 2022.
2. Azúcares añadidos. Asociación Americana del Corazón. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/added-sugars#:~:text=What%20is%20the%20Added%20Sugar,day%2C%20or%20about%209%20teaspoons>. Actualizado el 2 de noviembre de 2021. Último acceso: 25 de mayo de 2022.