

TIPS FOR READING AN INGREDIENTS LIST

Are you aware that the ingredient lists on food labels give a lot of useful information? Here are some tips for reading ingredient lists. First, when shopping, choose items from a short list. A product with fewer components is frequently thought to be healthier. The second tip is to select items with simple names. Third, it is recommended to include whole grains in your diet as well; consider choosing breakfast cereal, crackers, noodle, or bread with "whole" as the first or second ingredient. Finally, opt for sugar-free or low-sugar items and avoid those with a high sugar content.

On the contrary, avoid food labels with extensive lists. Long ingredient lists typically contain more sugars and additives. Keep an eye out for difficult-to-pronounce components and avoid them. Second, be mindful of meals that contain trans fats or partially hydrogenated oils. Trans fat raises the risk of heart diseases by raising "bad" cholesterol (LDL) while lowering "good" cholesterol (HDL). Finally, avoid foods high in added sugar. Sugars are commonly referred to as cane sugar, honey, sucrose, glucose, fructose, dextrose, high-fructose corn syrup, fruit juice concentrate, molasses, and inverted sugar.

CONSEJOS PARA LEER UNA LISTA DE INGREDIENTES

¿Sabe que las listas de ingredientes en las etiquetas de los alimentos brindan mucha información útil? A continuación se ofrecen algunos consejos para leer las listas de ingredientes. Primero, cuando compre, elija artículos de una lista corta. Frecuentemente se piensa que un producto con menos componentes es más saludable. El segundo consejo es seleccionar elementos con nombres simples. En tercer lugar, se recomienda incluir también cereales integrales en la dieta; Considere elegir cereales para el desayuno, galletas saladas, fideos o pan con "integral" como primer o segundo ingrediente. Por último, opta por productos sin azúcar o bajos en azúcar y evita aquellos con alto contenido en azúcar.

Por el contrario, evita las etiquetas de los alimentos con listas extensas. Las listas largas de ingredientes suelen contener más azúcares y aditivos. Esté atento a los componentes difíciles de pronunciar y evítelos. En segundo lugar, tenga cuidado con las comidas que contienen grasas trans o aceites parcialmente hidrogenados. Las grasas trans aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas al aumentar el colesterol "malo" (LDL) y al mismo tiempo reducir el colesterol "bueno" (HDL). Por último, evite los alimentos con alto contenido de azúcar añadido. Los azúcares se conocen comúnmente como azúcar de caña, miel, sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, concentrado de jugo de frutas, melaza y azúcar invertida.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



References:

New York City Department of Health and Mental Hygiene. Nutrition education handouts for adults. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Accessed January 26, 2024

Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York. Folletos de educación nutricional para adultos. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Consultado el 26 de enero de 2024.

HarvestShare
Our Communities. Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

GARLIC DRESSING WITH SAUCE ADEREZO DE AJO CON SALSA



INGREDIENTS

- 2 garlic leaves, coarsely chopped
- 2 green onions, coarsely chopped
- 1 teaspoon honey
- 2 teaspoons Dijon mustard or similar brown mustard
- 4 tbs red wine vinegar
- 1 tablespoon lemon juice
- pinch of salt
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1/2 cup extra virgin olive oil

INGREDIENTES

- 2 cebollas verdes picado grueso
- 2 hojas de ajo picadas en trozos grandes
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon o mostaza marrón similar
- 4 cucharadas vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- pizca de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza aceite de oliva virgen extra

DIRECTIONS

1. Gather the ingredients.
2. In a blender, combine garlic leaves, onions, honey, mustard, red wine vinegar, lemon juice, salt, and pepper. Blend until smooth.
3. With the blender on low, slowly add the olive oil until well blended.

DIRECCIONES

1. Reúna los ingredientes.
2. En una licuadora, combine las hojas de ajo, las cebollas, la miel, la mostaza, el vinagre de vino tinto, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Licue hasta que quede suave.
3. Con la licuadora a fuego lento, agregue lentamente el aceite de oliva hasta que esté bien mezclado.



SCAN FOR
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA
MAS REETAS!