

TIPS FOR CUTTING DOWN SUGAR

Eating too much sugar can increase the risk of weight gain, the development of type 2 diabetes, and heart diseases. Here are some ways to cut down on added sugar:

Consider your beverage choices. Water, not sugary drinks like soda, lemonade, or sports drinks, is an optimal choice for balancing your meal. For example, enjoy some carbonated water with a lemon wedge or pieces of fruits for a refreshing treat.

Natural is the best. Enjoy a fruit dessert, which is naturally sweet. Nothing beats a bowl of fresh fruits, some cinnamon-dusted baked apples, or even just pieces of fruits straight from the fridge.

Creativity is always fun. Spice up your coffee without sugar by adding a pinch of cinnamon, nutmeg, or cocoa powder. In this way, you can create your own unique flavors.

Read the nutrition label. The extra sugars are now easy to see on the nutrition label. This will help you compare the added sugars in similar goods. Remember that added sugars go by a lot of different names: fructose, dextrose, maple syrup, cane juice, and so on. Second, choose alternatives with less sugar. Eat plain low-fat or fat-free yogurt, unsweetened applesauce, or canned fruits in its own juice or water instead of processed items that include additional sugars.

Share the treats. Split the dessert among your loved ones. You can cut the amount of added sugar and calories in half by sharing a pastry or cake slice.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL AZÚCAR AÑADIDO

Comer demasiada azúcar puede aumentar el riesgo de aumento de peso, desarrollo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. A continuación se muestran algunas formas de reducir el azúcar añadido:

Considere sus opciones de bebidas. El agua, no las bebidas azucaradas como los refrescos, la limonada o las bebidas deportivas, es una opción óptima para equilibrar tu comida. Por ejemplo, disfrute de un poco de agua carbonatada con una rodaja de limón o trozos de fruta para disfrutar de un refresco.

Lo natural es lo mejor. Disfrute de un postre de frutas, que es naturalmente dulce. No hay nada mejor que un plato de fruta fresca, unas manzanas asadas espolvoreadas con canela o incluso trozos de fruta recién sacados del frigorífico.

La creatividad siempre es divertida. Dale sabor a tu café sin azúcar agregando una pizca de canela, nuez moscada o cacao en polvo. De esta manera, podrás crear tus propios sabores únicos.

Lea la etiqueta nutricional. Los azúcares adicionales ahora son fáciles de ver en la etiqueta nutricional. Esto le ayudará a comparar los azúcares añadidos en productos similares. Recuerde que los azúcares añadidos reciben muchos nombres diferentes: fructosa, dextrosa, jarabe de arce, jugo de caña, etc. En segundo lugar, elija alternativas con menos azúcar. Consuma yogur natural bajo en grasa o sin grasa, puré de manzana sin azúcar o frutas enlatadas en su propio jugo o agua en lugar de productos procesados que incluyan azúcares adicionales.

Comparte las delicias. Divide el postre entre tus seres queridos. Puedes reducir la cantidad de azúcar y calorías agregadas a la mitad compartiendo una rebanada de masa o pastel.

References:

*1. Departamento de Agricultura de EE. UU. Materiales impresos. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Consultado el 26 de enero de 2024.

*2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Conozca su límite de azúcares añadidos. [# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/sugar.html#:~:text=Eating%20and%20drinking%20too%20many%20added%20sugars%20makes%20it%20difficult,2%20diabetes%2C%20and%20enfermedad%20del%20corazón.Última actualización el 13 de enero de 2022. Consultado el 26 de enero de 2024.</p></div><div data-bbox=)



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.

CANDIED PUMPKIN CALABAZA EN TACHA



INGREDIENTS

- 1 medium butternut squash/pumpkin About 4-5 pounds/2 kg
- 2 small panela or brown sugar cones, about 10 oz
- 3 Mexican cinnamon sticks, whole or halved
- 1 orange, sliced (optional)
- 4 cups water

INGREDIENTES

- 1 calabaza mediana Aproximadamente 4-5 libras/2 kg
- 2 conos pequeños de panela o azúcar morena de aproximadamente 10 oz
- 3 ramas de canela mexicana enteras o cortadas por la mitad
- 1 naranja en rodajas (opcional)
- 4 tazas de agua



SCAN FOR
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. In a medium saucepan simmer water, piloncillo, orange zest and juice, and cinnamon until the piloncillo is dissolved.
2. Add the pumpkin pieces and bring the mixture to a boil.
3. Reduce the heat to low and simmer, covered for a half hour.
4. Remove the lid and simmer for an additional hour to hour and a half, until the pumpkin is incredibly tender and the sauce is reduced to a glaze.
5. Serve warm with ice cream or whipped cream, if desired.

DIRECCIONES

1. En una cacerola mediana cocine a fuego lento agua, piloncillo, ralladura y jugo de naranja y canela hasta que el piloncillo se disuelva.
2. Agrega los trozos de calabaza y hierva la mezcla.
3. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento, tapado, durante media hora.
4. Retire la tapa y cocine a fuego lento durante una hora u hora y media más, hasta que la calabaza esté increíblemente tierna y la salsa se reduzca a un glaseado.
5. Sirva caliente con helado o crema batida, si lo desea.