

Sugar-Sweetened Beverages

Sugar-sweetened beverages are drinks with added sugars or other sweeteners such as corn syrup, fructose, glucose, high-fructose corn syrup, maltose, and honey. Added sugars are different from naturally occurring sugars found in fruits and vegetables.

Examples of sugar-sweetened beverages are soda, fruit drinks, sports drinks, or energy drinks. These beverages are the leading sources of added sugars and calories in the American diet. The calories in sugar sweetened beverages can contribute to weight gain and provide little to no nutritional value. These sugary drinks also do not make you feel full, which makes it easy to take in more calories than you actually need. According to the American Heart Association, men should consume no more than 9 teaspoons (36 grams) of added sugar per day while women should consume no more than 6 teaspoons (25 grams) per day. Consider that one 12-ounce can of soda contains 8 teaspoons of added sugar.

Beyond weight gain, routinely drinking sugar-sweetened beverages can increase the risk of type 2 diabetes, tooth decay, heart disease, and other chronic diseases. Furthermore, higher consumption of sugary beverages has been linked with an increased risk of premature death.

When it comes to your health, it is clear that sugary drinks should be avoided or at least limited. There is a range of healthier beverages that can be consumed in their place. If you enjoy the carbonation of soda, give sparkling water a try. If just water is too bland, add a splash of juice, sliced fruit, or fresh herbs to the water.

Bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son bebidas con azúcares añadidos o otros edulcorantes como el jarabe de maíz, la fructosa, la glucosa, el jarabe de maíz de alta fructosa, la maltosa y la miel. Los azúcares añadidos son diferentes de los azúcares naturales que se encuentran en frutas y verduras.

Ejemplos de bebidas azucaradas son los refrescos, las bebidas de frutas, las bebidas para deportistas o las bebidas energéticas. Estas bebidas son las principales fuentes de azúcares añadidos y calorías en la dieta estadounidense. Las calorías de las bebidas azucaradas pueden contribuir al aumento de peso y aportan poco o ningún valor nutricional. Además, estas bebidas azucaradas no sacian, por lo que es fácil ingerir más calorías de las que realmente se necesitan. Según la Asociación Americana del Corazón, los hombres no deben consumir más de 9 cucharaditas (36 gramos) de azúcar añadido al día, mientras que las mujeres no deben consumir más de 6 cucharaditas (25 gramos) al día. Considere que una lata de refresco de 12 onzas contiene 8 cucharaditas de azúcar añadido.

Fuera del aumento de peso, el consumo habitual de bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de diabetes de tipo 2, caries dental, cardiopatías y otras enfermedades crónicas. Además, un mayor consumo de bebidas azucaradas se ha relacionado con un mayor riesgo de muerte prematura.

Cuando se trata de su salud, está claro que las bebidas azucaradas deben evitarse o, al menos, limitarse. Existe una variedad de bebidas más saludables que pueden consumirse en su lugar. Si le gusta la carbonatación de los refrescos, pruebe el agua con gas. Si el agua sola le resulta demasiado insípida, agrega un chorrito de jugo, fruta cortada o hierbas frescas.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
MAÍZ DULCE
VEGETABLE SPOTLIGHT:
SWEET CORN**



**BROOKLYN
GRANGE**

**ADVANCING OUR
UNITY**

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming



Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School



Sopa De Maíz Dulce

Sweet Corn Soup

Ingredientes:

- 1 cebolla, picada
- 2 palitos de apio, picados
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo picado
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 chipotle en salsa de adobo, picado
- 2 cucharaditas de pimentón
- 2 cucharaditas de comino
- 2 mazorcas de maíz dulce, peladas y asadas
- 1 lima, en jugo

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una olla sopera a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo y saltee hasta que estén fragantes.
2. Agregue el apio y cocine hasta que se ablande. Agregue el caldo de verduras, el pimiento rojo, el chipotle en salsa de adobo, el pimentón y el comino. Hiérvelo, luego reduzca el fuego a bajo y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
3. Calienta una sartén a fuego medio-alto. Cepille el maíz con aceite de oliva y colóquelo en la sartén caliente. Cocine durante 2 minutos por los cuatro lados hasta que esté cocido y carbonizado.
4. Cortar a lo largo de la mazorca para quitar todos los granos en un tazón y reservar.
5. Usando una licuadora o una licuadora de inmersión, mezcle la sopa. Agregue el maíz y el jugo de limón y cocine por 5 minutos. Ajuste los condimentos según sea necesario.
6. Retire del fuego y sirva caliente. Adorne con cilantro picado y sirva con rodajas de lima.

INGREDIENTS:

- 1 onion, chopped
- 2 celery sticks, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1 red pepper, chopped
- 1 bunch fresh cilantro, chopped
- 2 tbsp olive oil
- 3 cups vegetable stock
- 1 chipotle in adobo sauce, minced
- 2 tsp paprika
- 2 tsp cumin
- 2 ears of sweet corn, shucked and grilled
- 1 lime, juiced



INSTRUCTIONS:

1. Heat the olive oil in a soup pot over medium-high heat. Add the onion and garlic and saute until fragrant.
2. Add in the celery and cook until softened. Stir in the vegetable stock, red pepper, chipotle in adobo sauce, smoked paprika, and cumin. Bring to a boil then reduce the heat to low and let simmer for 15 minutes.
3. Heat a pan over medium-high heat. Brush the corn with olive oil and place onto the hot pan. Cook for 2 minutes on all four sides until cooked and charred.
4. Slice along the cob to remove all the kernels into a bowl and set aside.
5. Using a blender or an immersion blender, blend the soup. Add in the corn and the lime juice and cook for 5 minutes. Adjust seasonings as needed.
6. Remove from heat and serve hot. Garnish with chopped cilantro and serve with lime wedges.