

La vida es dulce... con estos simples reemplazos del azúcar

Reduce los azúcares añadidos y las calorías
con estos sabrosos consejos y trucos.

Productos horneados y cocinados

El puré de manzana o la fruta deshidratada sin azúcar, el puré de plátano, el jugo de fruta 100% natural, la batata y la zanahoria agregan dulzor natural y pueden utilizarse como sustitutos de algunos de los azúcares añadidos u otros endulzantes en algunas recetas. Puede que tengas que modificar la receta para conseguir el sabor y la textura que te gusten. También puedes utilizar un endulzante bajo en calorías apto para cocinar y hornear.

Aderezos y salsas

Lee la etiqueta nutricional para identificar las versiones con poco azúcar añadido o sin azúcar añadido de tus platos favoritos, incluidos los aderezos embotellados para ensaladas, el chutney, el ketchup y las salsas de tomate, teriyaki, hoisin, ciruela y barbacoa. Intenta preparar versiones caseras para controlar la cantidad de azúcar añadido y sodio que contienen.

Refrescos

Cambia las bebidas azucaradas por agua con o sin gas saborizada con menta, cítricos, pepino o un chorrito de jugo de fruta 100% natural.

Postres y dulces

Disfruta del postre compartiendo una porción con un amigo. O bien cambia un postre tradicional hecho con azúcar por el dulzor natural de una fruta. Los productos enlatados frescos, congelados y sin azúcar añadido, como las peras, los duraznos y las piñas, son todas buenas opciones. Pruébalos horneados, asados, estofados o escalfados.

Mezcla de bocadillos y granola

Si los preparas tú mismo, puedes limitar el azúcar añadido. Estos son algunos ingredientes saludables que puedes combinar para crear una deliciosa mezcla de bocadillos: frutos secos, semillas y palomitas de maíz sin sal o ligeramente saladas; pasas y otras frutas deshidratadas sin azúcar; copos de avena; cereales integrales (sin azúcar ni glaseado); galletas de arroz y galletas saladas integrales.

Té y café

Reduce el consumo de azúcares (incluidos la miel y el néctar de agave) gradualmente hasta que tu paladar se adapte a un nivel menor de dulzor. Intenta incorporar sabores naturales como canela, cítricos, menta o nuez moscada.

Obtén recetas y más consejos en
[HEART.ORG/RECIPES](https://www.heart.org/recipes) (sitio web en inglés)

OBTÉN MÁS CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN, COCINA Y RECETAS SALUDABLES
EN EL SIGUIENTE ENLACE: [HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://www.heart.org/healthyforgood) (SITIO WEB EN INGLÉS)