

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.

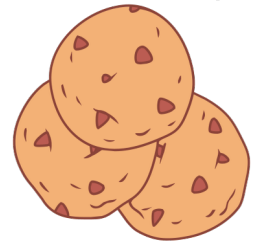
Too Much Added Sugar Can Lead To:

Obesity, Type II Diabetes,
Heart Disease, Dental Caries



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:

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

¡Modera el azúcar añadido!

¿Qué es el azúcar añadido?

Los azúcares añadidos no se encuentran de forma natural en los alimentos. Se añaden a los alimentos durante su preparación y procesamiento.

El exceso de azúcar añadido puede provocar:

Obesidad, Diabetes tipo II,
Enfermedades cardíacas, caries dentales



Alimentos comunes con azúcar añadido:

- **Bebidas azucaradas:** refrescos, té dulce, limonada, ponche de frutas, bebidas deportivas.
- **Dulces y postres:** pasteles, tartas, galletas, bollería, rosquillas.



Cómo reducir el azúcar añadido:

- Limita el consumo de alimentos azucarados (refrescos, pasteles, galletas, caramelos, cereales azucarados). ¡Disfrútalos solo de vez en cuando!
- Sustituye los refrescos por agua con sabor: añade una rodaja de limón, lima o pepino al agua natural, o prueba el agua con gas saborizada.
- Consume más alimentos con azúcares naturales, como las frutas. Modera el consumo de zumos de frutas y elige solo zumos 100% naturales.