

# 10 maneras fáciles de reducir Azúcar Añadida

El gobierno ha actualizado recientemente sus reglamentaciones dietéticas y ahora recomienda que las personas limiten su ingesta de azúcares añadidas a menos del 10% de las calorías diarias. Aquí hay algunas maneras fáciles para ayudarte a alcanzar ese objetivo.

- 1 Cambia tu pan tostado y mermelada por una combinación de grasas y proteínas saludables, como un huevo con aguacate.



- 2 Utiliza los sabores fuertes de extractos y especias para compensar un menor dulzor. Los sustitutos del azúcar son también una buena alternativa.

- 3 Elabora tu café en casa, frío o caliente así a controlas cómo se endulza. Bono: un lote puede durar toda la semana!



- 4 Busca aderezos para ensaladas con 0-2g de azúcar por porción, o haz tu propio aderezo utilizando aceite y vinagre.



- 5 Muchos refrescos contienen gran cantidad de azúcar en forma de fructosa de maíz. Evalúe el uso de aguas saborizadas y refrescos cero calorías en su lugar.



- 6 Haga sus propios batidos en lugar de comprarlos. Consejo: Bayas y melones son más bajas en hidratos de carbono que otras frutas y alta en fibra.



- 7 Use frutas para endulzar tu limonada y té helado.

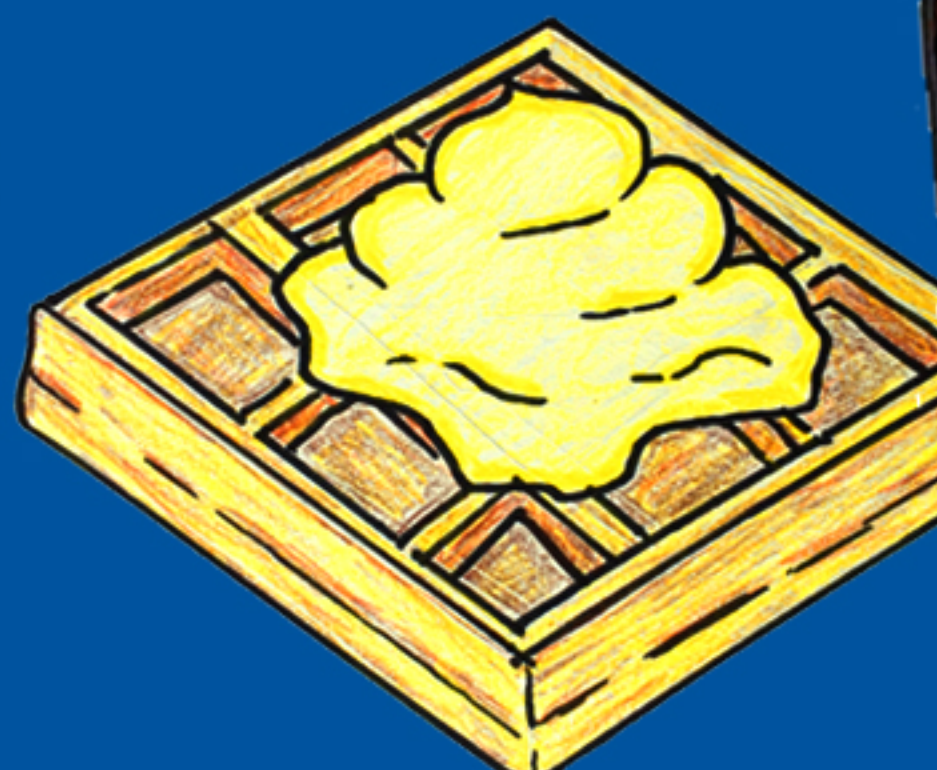
- 8 El preparado salsas puede tener una sorprendente cantidad de azúcar. Intenta hacerlas en casa tomates y hierbas frescas.



- 9 Un yogur puede tener gramos de azúcar por porción o más! Elija yogur naturales con 5 g de azúcar o menos, y luego endúlzalo con fruta fresca.



- 10 Use pure de manzana en lugar de miel de maple de arce en panqueques y waffles.



La dulzura

NOS UNE