

# Sugar Swap: Reducing Added Sugars in Your Diet

Two types of sugar can be found in a food:

- Naturally occurring Sugars.
- Added Sugar.



What are added sugars?

- Sugar added to food during processing and preparation.

Common sugary foods

- Cakes.
- Cookies.
- Chocolate.
- Pastries.
- Cereals.
- Ice cream.
- Granola bars.
- Fruit snack mix.



## Nutrition Facts

6 servings per container  
**Serving size 1 cup (230g)**

Amount per serving  
**Calories 250**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 12g	<b>14%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 8mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 5g	<b>8%</b>
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Here's what to look for:

When reading food labels to find foods with less added sugar, if this Daily Value says **5% or less** this food has less added sugar—look for these products at the store.

If this Daily Value says **20% or more** this food has more added sugar—look for products that have less.

Did you know these items might have added sugar?

- Ketchup.
- BBQ sauce.
- Salad dressing.
- Canned fruits.



What are some benefits of reducing sugar in your diet?

- Supports healthy eating.
- Improves heart health and overall health.
- Supports better weight management.
- Lowers your risk of diabetes.

Current recommendations for added sugar in a day:

- Women: No more than 6 teaspoons.
- Children (ages 2 and up): Less than 6 teaspoons.
- Infants (ages 0-2): No added sugar.

Sugar has many forms and names. Here are a few common ones to check for on a food label:

- Malt sugar.
- Raw sugar.
- Molasses.
- High fructose corn syrup.

Swap out the sugar!

1. Use applesauce in baking instead of sugar.
2. Make homemade salad dressings to control sugar content.
3. Enjoy fruit more often than typical desserts.
4. Create homemade trail mix with nuts, unsweetened dry fruits, and seeds over store brought trail mix that has added sugars.
5. Choose plain yogurt over flavored yogurt.



# Cambio de azúcar: Reducir el azúcar añadido en tu alimentación

Los alimentos pueden contener dos tipos de azúcar:

- Azúcar de origen natural.
- Azúcares añadidos.



¿Qué son los azúcares añadidos?

- Azúcar que se agrega durante el proceso y preparación.

Alimentos azucarados:

- Pasteles.
- Galletas.
- Chocolate.
- Repostería.
- Cereales.
- Helado.
- Barras de granola.
- Golosina de mezcla de frutas.



Sabías que estos productos pueden contener azúcar añadido?

- Catsup.
- Salsa BBQ.
- Aderezo para ensalada.
- Fruta enlatada.



¿Cuáles son algunos de los beneficios de reducir los azúcares en tu alimentación?

- Ayuda a una alimentación sana.
- Mejora la salud de tu corazón y tu salud en general.
- Ayuda a controlar mejor el peso.
- Disminuye tu riesgo de diabetes.

Recomendaciones actuales para el consumo de azúcares añadidos en un día:

- Mujeres: No más de 6 cucharaditas.
- Niños (de 2 años o más): Menos de 6 cucharaditas.
- Bebés (de 0 a 2 años): Nada de azúcares añadidos.

Esto es lo que hay que buscar:

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (230g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>14%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 8mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Cuando leas las etiquetas de los alimentos para encontrar alimentos con menos azúcares añadidos (added sugars), si este Valor Diario (Daily Value) dice

**5% o menos** este alimento tiene menos azúcar añadido – opta por estos productos en la tienda.

Si el Valor Diario dice **20% o más** de azúcares añadidos – busca por productos que tengan menos.

El azúcar tiene muchas formas y nombres. Éstos son algunos de los más comunes que puedes encontrar en la etiqueta de un alimento:

- Azúcar de malta (malt sugar).
- Azúcar sin refinar (Raw sugar).
- Melaza (molasses).
- Jarabe de maíz de alta fructosa (High fructose corn syrup).

Cambia el azúcar!

1. Utiliza puré de manzana para hornear en lugar de azúcar.
2. Haz aderezos caseros para ensaladas para controlar el contenido de azúcar.
3. Disfruta de la fruta más a menudo que de los postres típicos.
4. Elabora mezclas de frutos secos caseros, frutos secos no azucarados y semillas en lugar de las mezclas de frutos secos de la tienda que llevan azúcares añadidos.
5. Elige yogur natural en lugar de yogur con sabor.

