



American
Heart
Association.



La vida es dulce...

¡con estos fáciles sustitutos de azúcar!

Reduce el consumo de azúcares añadidos y calorías con estos deliciosos trucos y consejos.

Hornear y cocinar

La salsa de manzana sin endulzar puede reemplazar el azúcar de una receta. Además con ella necesitamos menos aceite; ajusta la receta según necesites para obtener el sabor y la textura deseada. O intenta usar un endulzante sin calorías apto para hornear y cocinar.



Aderezos y salsas

Sustituye los aderezos embotellados que compras en la tienda, la catsup, la salsa de tomate y la barbeque, que pueden tener mucha azúcar añadida, por versiones hechas en casa para controlar la cantidad de azúcar que contienen.



Refrescos

Cambia las bebidas endulzadas con azúcar por agua sin gas o con gas, a la cual le puedes dar sabor con menta, cítricos, pepino o un toque de jugo de fruta 100% natural.



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

Postres y dulces

En lugar de pecar con un postre tradicional con azúcar, disfruta la dulzura natural de la fruta. Frescas, congeladas o enlatadas (en su propio jugo o agua) son todas buena opción. Pruébalas horneadas, asadas, guisadas o hervidas.



Mezcla de botanas y granola

Prepara la tuya sin el azúcar añadido. Combina tus nueces y semillas favoritas (sin sal o ligeramente saladas), pasitas y fruta seca (sin endulzar), avena y cereal integral (sin endulzar ni escarchar) y ¡evita los dulces!



Té y café

Reduce gradualmente el consumo de azúcares añadidos (incluyendo miel y jarabe de agave) hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura. Intenta añadir sabores naturales como canela, cítrico, hierbabuena o nuez moscada.



PARA MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COCINA Y RECETAS:
[HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://www.heart.org/healthyforgood)