

"LET THY FOOD BE THY MEDICINE AND THY MEDICINE BE THY FOOD."

HIPPOCRATES

Natural Sugars Vs Added Sugar: What's The Difference?

For many of us, Summer means lighter meals, cookouts, and more fruit and vegetable salads. Fruit salad, melons, and fruit and cheese plates are all staples on many Summer tables. But if you are someone who is trying to minimize your sugar intake, it can be confusing to know what kinds of sugars are healthier and which ones to avoid or minimize. This is the natural versus added sugar debate!

While many natural foods do contain sugars—for example fruits and dairy products—they may also have health benefits associated with them. That's because these foods also often contain additional vitamins, minerals, fiber, and anti-oxidant and anti-inflammatory properties. These added healthful properties aid in digestion and slow down the absorption of sugar into the blood stream, thus decreasing the sharp spikes associated with other, non-natural, added sugars. They carry a "low glycemic index".

Added sugar refers to any sugar introduced during food processing, preparation, or at the table. This includes table sugar (sucrose), high-fructose corn syrup, honey, maple syrup, and sugars from concentrated fruit or vegetable juices. Unlike natural sugars, added sugars do not come with fiber, vitamins, or minerals, and consuming them in excess can contribute to weight gain, insulin resistance, diabetes, and heart disease.

While natural sugars such as honey and maple syrup have a lower glycemic index and contain some nutrients, they should still be consumed in moderation, just like refined sugars. So, it is best to stick with sugars that occur naturally in foods.



Rule of Thumb: Whole fruits remain the best sugar source since they offer fiber and essential vitamins.



Did You Know?

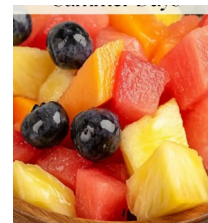
Americans consume more than 17 teaspoons of added sugar each day. This far exceeds the recommendation of limiting daily added sugar intake to **nine teaspoons (36 grams) for men** and **six teaspoons (25 grams) for women**.



Easy & Healthy Tropical Fruit Salad

Ingredients

- 2 cups papaya, cut into ½-inch pieces
- 2 cups watermelon, cut into ½-inch pieces
- 2 cups pineapple, cut into ½-inch pieces
- ½ cup blueberries
- ½ cup grapes, halved

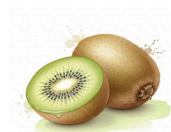


Directions

- Cut pineapple, watermelon, and papaya into uniform ½-inch pieces.
- Slice grapes in half.
- In a large bowl, gently combine all fruits together.
- Refrigerate for at least 1 hour to let flavors meld.
- Stir gently before serving and enjoy chilled.

How much Sugar is in...?

1 tsp. table sugar	4 grams	added sugar
1 12 oz can of Coca Cola	39 grams	added sugar
1 brownie (from a mix)	16 grams	added sugar
1 cup of watermelon	9 grams	natural sugar
1 cup of strawberries	7 grams	natural sugar
1 kiwi fruit	6 grams	natural sugar



The Food and Thought Program works to promote awareness and provide short term counselling around the important link between nutrition and emotional health. For more information or for a referral to the program, please contact the Food and Thought Program at 781-599-0110. Sources for this month's newsletter: <https://www.mdanderson.org/cancerwise/natural-versus-refined-sugar--what-s-the-difference.h00-159465579.htm>; <https://scienceinsights.org/what-is-the-difference-between-natural-and-added-sugar/>; <https://www.verywellhealth.com/are-natural-sugars-healthier-8785610/oliviahealthyliving.com/easy-tropical-fruit-salad/#tasty-recipes-6378-jump-target>

This work is supported by the Beverly and Addison Gilbert Hospital Community Benefits Community Grant Program and the Essex County Community Foundation Behavioral Health Partnership Grant.

Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar.

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.”

- HIPOCRATES

Azúcares naturales vs. azúcares añadidos: ¿cuál es la diferencia?

Para muchos de nosotros, el verano significa comidas más ligeras, Parrilladas y más ensaladas de frutas y verduras. La ensalada de frutas, los melones y las tablas de frutas con queso son básicos en muchas mesas durante el verano. Pero si eres alguien que intenta reducir su consumo de azúcar, puede resultar confuso saber qué tipos de azúcares son más saludables y cuáles se deben evitar o consumir en menor cantidad. ¡Este es el debate entre azúcares naturales y azúcares añadidos!

Aunque muchos alimentos naturales contienen azúcares—por ejemplo, las frutas y los productos lácteos—también pueden tener beneficios para la salud. Esto se debe a que estos alimentos a menudo contienen vitaminas, minerales, fibra y propiedades antioxidantes y antiinflamatorias adicionales. Estas propiedades beneficiosas ayudan en la digestión y ralentizan la absorción del azúcar en el torrente sanguíneo, lo que reduce los picos bruscos asociados con otros azúcares añadidos no naturales. Tienen un “índice glucémico bajo”.

El azúcar añadido se refiere a cualquier azúcar que se incorpora durante el procesamiento, la preparación de los alimentos o en la mesa. Esto incluye el azúcar de mesa (sacarosa), el jarabe de maíz de alta fructosa, la miel, el jarabe de arce y los azúcares provenientes de jugos concentrados de frutas o verduras. A diferencia de los azúcares naturales, los azúcares añadidos no contienen fibra, vitaminas ni minerales, y consumirlos en exceso puede contribuir al aumento de peso, la resistencia a la insulina, la diabetes y las enfermedades del corazón.

Aunque algunos azúcares naturales como la miel y el jarabe de arce tienen un índice glucémico más bajo y contienen algunos nutrientes, aún deben consumirse con moderación, al igual que los azúcares refinados. Por lo tanto, lo mejor es optar por los azúcares que se encuentran de manera natural en los alimentos.



Regla general: Las frutas enteras siguen siendo la mejor fuente de azúcar, ya que aportan fibra y vitaminas esenciales.



¿Sabías que?

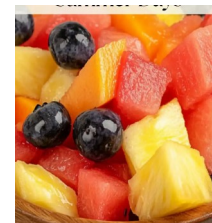
Los estadounidenses consumen más de 17 cucharaditas de azúcar añadida al día. Esto supera ampliamente la recomendación de limitar la ingesta diaria de azúcar añadida a **nueve cucharaditas (36 gramos) para los hombres y seis cucharaditas (25 gramos) para las mujeres.**



Ensalada tropical de frutas fácil y saludable

Ingredientes

- 2 tazas de papaya, cortada en cubos de 1/2 pulgada
- 2 tazas de sandía, cortada en cubos de 1/2 pulgada
- 2 tazas de piña, cortada en cubos de 1/2 pulgada
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de uvas, cortadas por la mitad



Instrucciones

- Corta la piña, la sandía y la papaya en trozos uniformes de 1/2 pulgada.
- Corta las uvas por la mitad.
- En un tazón grande, mezcla suavemente todas las frutas.
- Refrigerar durante al menos 1 hora para que los sabores se integren.
- Mezcla ligeramente antes de servir y disfruta bien frío.

¿Cuánta azúcar hay en...?

1 cucharadita de azúcar de mesa: 4 gramos de azúcar añadida

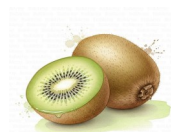
1 lata de Coca-Cola (12 oz): 39 gramos de azúcar añadida

1 brownie (de mezcla): 16 gramos de azúcar añadida

1 taza de sandía: 9 gramos de azúcar natural

1 taza de fresas: 7 gramos de azúcar natural

1 kiwi: 6 gramos de azúcar natural



El Programa Food and Thought trabaja para promover la concienciación y brindar asesoramiento a corto plazo sobre la importante relación entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para una derivación al programa, por favor comuníquese con el Programa Food and Thought al 781-599-0110. Fuentes para el boletín de este mes:

<https://www.mdanderson.org/cancerwise/natural-versus-refined-sugar-what-s-the-difference.h00-159465579.htm>

<https://scienceinsights.org/what-is-the-difference-between-natural-and-added-sugar/>

<https://www.verywellhealth.com/are-natural-sugars-healthier-8785610> <https://oliviahealthyliving.com/easy-tropical-fruit-salad/#tasty-recipes-6378-jump-target>

Este trabajo está apoyado por el Programa de Subvenciones de Beneficios Comunitarios del Beverly and Addison Gilbert Hospital y por la Subvención de la Asociación de Salud Conductual de la Essex County Community Foundation.