

Haga canjes de azúcar

- ◆ Escoja té helado no azucarado, agua o leche sin grasa en vez de refrescos carbonatados
- ◆ Elija la fruta fresca – no tiene azúcar agregada.
- ◆ Lea las Etiquetas con Datos de Nutrición y asegúrese que el azúcar no sea uno de los primeros dos ingredientes en el cereal y las galletas saladas.
- ◆ Busque bocadillos con menos azúcar como las galletas María (tipo Graham), palomitas de maíz simples, papitas horneadas y nueces.
- ◆ Compre frutas enlatadas en agua, jugo o jarabe bajo en calorías, no en miel espesa
- ◆ Busque frutas secas sin azúcar agregada, siempre revise la lista de ingredientes para asegurarse
- ◆ Coma porciones más pequeñas: pruebe una barrita miniatura de chocolate en vez de una de tamaño regular o grande
- ◆ Comparta el postre con un amigo o familiar
- ◆ Endulce el cereal, la tostada francesa y los panqueques con fruta fresca en vez de azúcar o miel.
- ◆ En vez de yogur con sabor a fruta, agregue su propia fruta al yogur simple.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. USDA is an equal opportunity employer and provider. The SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.



