



Comamos Menos Azúcares y Dulces

Para tener una mejor salud, coma y beba sólo pequeñas cantidades de azúcar diariamente. Los azúcares pueden ser sólidos o líquidos e incluyen: azúcar blanca, azúcar sin refinar, azúcar en polvo, miel, melaza y almíbar de maíz. Algunos alimentos y bebidas, como almíbares, jaleas, dulces y bebidas endulzadas contienen mucha azúcar. Los alimentos con demasiada azúcar pueden dañar los dientes.



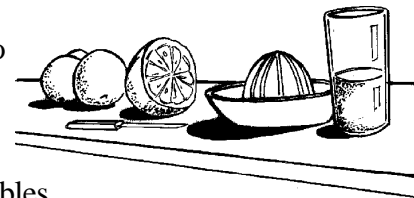
Use Muy Poco Azúcar en las Bebidas

Use muy poco azúcar en el café, licuados (batidos), aguas frescas o refrescos y otras bebidas. No use azúcar en los jugos de frutas. Si desea, use endulzadores artificiales en las bebidas frías o calientes.

Use muy poco azúcar al preparar arroz con leche, flan, gelatina de leche y otros postres.

Prepare sus Propias Bebidas

Usted puede ahorrar dinero y proteger su salud preparando refrescos, aguas de fruta y licuados (fruta mezclada con leche). Tome estas bebidas en vez de sodas, refrescos, o gaseosas comerciales. El té de canela, té de hojas de limón y otras bebidas tradicionales, preparadas sin azúcar, son saludables.



Coma Cereales con Poco Azúcar

Prefiera la avena, maicena y los cereales que tienen poco azúcar. Al comprar cereales para el desayuno, lea la etiqueta; si el azúcar está en primer o segundo lugar en la lista, el cereal tiene mucho azúcar y cuesta más que otros cereales sin azúcar.

Coma Panes con Poco Azúcar

Tome el café y el chocolate con panes con poco azúcar. Las galletas, los pasteles, las donas y otros panes muy dulces tienen mucho azúcar.

