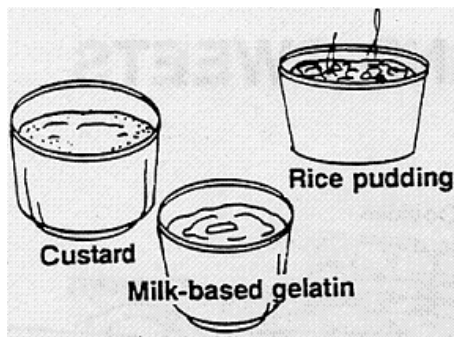




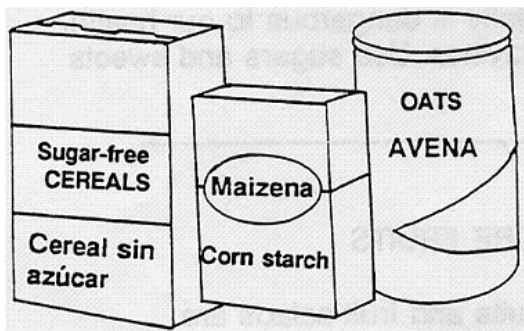
## ¿Por qué comer menos azúcar y dulces?

- El azúcar y los dulces pueden hacernos engordar.
- EL azúcar y los dulces nos pueden causar caries.
- ¡Use azúcares y dulces sólo en pequeñas cantidades!



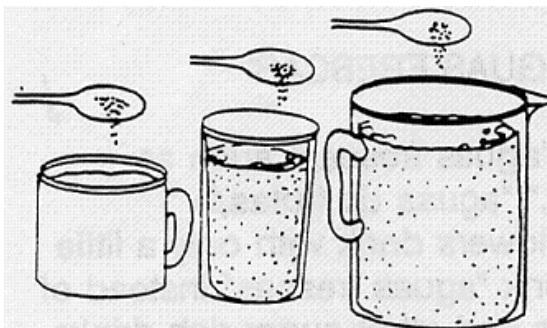
### Para Postres, coma Bajo en Azúcar

- Prepare arroz con leche, gelatinas o flanes con leche y poca azúcar.
- Cómales en vez de nieves, o gelatinas de agua o otros postres con mucha azúcar.
- Las nieves y las gelatinas tienen mucha azúcar.



### Coma Cereales bajos en azúcar en el desayuno.

- Elija avena, maizena, y otros cereales que sean bajos en azúcar.
- Cuando compre cereales lea la etiqueta. Si azúcar es el primer o el segundo ingrediente, el cereal tiene mucha azúcar.
- Cereales con mucha azúcar son más caros que cereales bajos en azúcar.



### Cuando use Azúcar, Piensa pequeño.

- Use cantidades pequeñas de azúcar o piloncillo cuando prepare atole, horchata, licuados, aguas frescas, café, y otras bebidas.
- No aguregue azúcar al jugo de fruta. Jugo de frutas ya tienen azúcares naturales de la fruta.