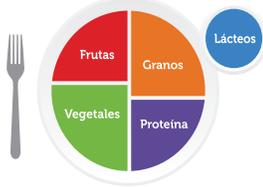




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Reduzca los Azúcares Añadidos

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Piense en sus bebidas

Equilibre su comida bebiendo agua en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, limonada o bebidas deportivas. Pruebe un poco de agua con gas con una rodaja de limón o un pequeño trozo de fruta fresca.



Disfrute de una pizca o dos

Evite el azúcar y añada a su café una pizca de canela, nuez moscada o cacao en polvo. Esto le agrega un poco de variedad al sabor de su café.



Satisfaga su gusto por lo dulce

Dese el gusto de un postre naturalmente dulce: ¡las frutas! Disfrute de una ensalada de frutas frescas, manzanas asadas con canela o un trozo de fruta recién sacada del refrigerador.



Divida los dulces

Comparta el postre con un amigo. La mitad de una masa dulce o una rebanada de pastel representa solo la mitad de los azúcares (y calorías) añadidos para ambos.



Elija opciones con menos azúcar

Elija alimentos empaquetados sin azúcares añadidos, o que tengan menos, como el yogur natural, el puré de manzana sin azúcar o las frutas enlatadas con su propio jugo o agua.



Lea la etiqueta

Ahora, los azúcares añadidos se destacan en la [etiqueta de información nutricional](#) de las comidas empaquetadas. Use esta información para comparar los azúcares añadidos de productos similares. Tenga en cuenta que existen muchos nombres para los azúcares añadidos, como fructosa, dextrosa, jarabe de arce y jugo de caña.

