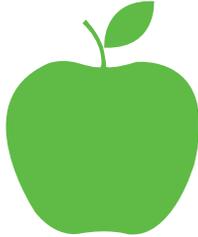


10 MANERAS DE REDUCIR SU CONSUMO DE AZÚCAR

1 REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS ENDULZADAS

Intente agregar fruta o jugo de frutas al agua o agua con gas como una excelente alternativa.



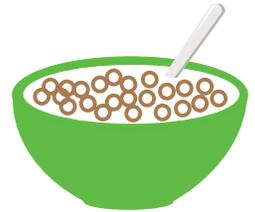
2 LEER ETIQUETAS

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	40%
Calcium 200mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

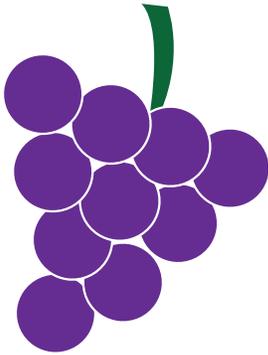
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

3 ELIGA YOGUR SENCILLO BAJO EN GRASA

Use frutas, nueces, cereales para hacer su propio sabor de yogur.



4 NO BEBA SU FRUTA



5 SIEMPRE TENGA BOCADILLOS BAJOS EN AZÚCAR DISPONIBLE



6 VEA LOS TAMAÑOS DE LAS PORCIONES

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

7 REDUZCA EL ESTRÉS



8 PREPARE BATIDOS CON ELEMENTOS SIN AZÚCAR AÑADIDO



9 ESCOGA SIN AZÚCAR AÑADIDO O ETIQUETAS DE AZÚCAR REDUCIDO

10 HAGA SUS PROPIOS ADEREZOS, SALSAS Y MEZCLAS DE ESPECIAS SIMPLES



Public Health



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT