

# ¡Coma Saludable Con Menos Azúcar Adicional!



El azúcar adicional aumenta las calorías en las comidas y bebidas.

El azúcar adicional no es bueno para los dientes.

El azúcar adicional y el azúcar natural funcionan de igual manera en su cuerpo.

¡Es mejor no consumir muchos alimentos y bebidas altos en azúcar adicional!

Estos son algunos alimentos que contienen azúcar adicional:

- Gaseosas/refrescos
- Dulces/caramelos
- Roscas “Donuts”
- Productos de repostería
- Galletas dulces
- Pastel/tarta
- Bizcocho/torta/pastel



Estos alimentos tienen muy pocos nutrientes y pueden ser altos en calorías.

Los alimentos como las frutas y los vegetales, productos lácteos y granos integrales son mejores para su consumo. Estos tienen muchos nutrientes buenos como :

- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Fitonutrientes “Phytonutrients” o “Fight-O-Nutrients” que ayudan a combatir enfermedades.

**¡RECUERDE! CONSUMA ALIMENTOS CON MENOS AZUCAR ADICIONAL.**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/hsp](http://www.fns.usda.gov/hsp). Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-792-9775; fuera de NJ llame al : 1-800-221-5689.

Agencia colaboradora: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Decision-Makers, La Federación Cooperativa de Nueva Jersey, los miembros de la Federación Experimental Agrícola de Rutgers, New Jersey es un emblema y proveedor de alimentos con igualdad por todos.