

# ¡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.**

7/20/09



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.