



Consejos acerca de dulces, aperitivos y bebidas

Tenga cuidado con los dulces.

- Satisfágase de alimentos saludables para que no tenga deseos de comer dulces.
- Escoja frutas para el postre.
- Guarde los dulces para ocasiones especiales (cumpleaños y días festivos), ¡no para todos los días!
- Cuando coma dulces, cómalos en pequeñas cantidades.
- Evite las rosquillas (bagels), donas, bollos, tartas, pasteles, galletas, barras de caramelo, chocolate de leche, caramelo, dulces, rellenos de crema y postres. Estos generalmente están llenos de grasas saturadas e hidrogenadas, azúcares y calorías vacías (sin poder nutritivo).
- Esta bien el consumir pequeñas cantidades de chocolate negro (más del 50% de cacao sólido) 2-3 veces a la semana. Una pequeña cantidad es 1/2-1 onzas. (1/4 del tamaño estándar de una barra de chocolate).
- Evite los alimentos a los que se les ha añadido azúcar. Muchos de los alimentos procesados contienen jarabe de maíz de alta fructosa (aderezos para ensaladas, salsas de spaghetti, salsa de tomate, productos horneados, e incluso el pan).

Elija postres fríos y congelados con cuidado.

- Para un postre refrescante para el verano, tenga una rodaja de sandía refrigerada o un plato de frutas frescas con yogur natural.
- Las paletas pueden ser una opción sabrosa. Asegúrese de que las paletas que compre sean preparadas con 100% zumo de fruta, o prepare sus propias paletas. Congele el jugo preparado con 100% zumo de fruta en tazas pequeñas con palitos de paletas.

- Coma una pequeña cantidad de leche helada, sorbete, o yogur congelado en lugar de helado, pero no tan a menudo –estas opciones se les han añadido azúcar y pueden tener un nivel alto en calorías.

Limite la cantidad de chips y galletas.

- Los chips y galletas pueden tener altos niveles de grasas hidrogenadas que NO son buenas para usted. Revise la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para buscar el contenido de aceite vegetal parcialmente hidrogenado o grasas trans.
- Escoja galletas de grano entero o integrales sin grasas hidrogenadas (trans).
- Busque meriendas que no tienen sal o con bajo contenido de sal.
- Consuma verduras crudas o fruta, un pequeño puñado de nueces, o palomitas de maíz sin mantequilla.

Consejos acerca de las bebidas

Elija bebidas saludables.

- Evite las gaseosas, bebidas de fruta en botella, bebidas deportivas, y otras bebidas azucaradas -estas bebidas están llenas de azúcar, lo que significa que contienen un montón de calorías vacías (sin valor nutritivo)!
- Evite las bebidas que contienen jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, o maíz endulzante en la lista de ingredientes, estos azúcares no son buenos para usted.
- En lugar de Kool-Aid™ o té dulce, beba agua con un toque de limón, agua con gas con un poco de 100% jugo de fruta, o té con limón.
- Pruebe un poco de leche descremada en su té frío o caliente o en el café en lugar de azúcar.

Seleccione 100% jugo de fruta, ¡pero con medida!

- Limite el consumo de los jugos de frutas. Trate de consumir 8 onzas o menos al día.
- Mire la etiqueta para asegurarse de que usted esté bebiendo 100% jugo de fruta.
- Elija frutas enteras en lugar de jugo siempre que sea posible.