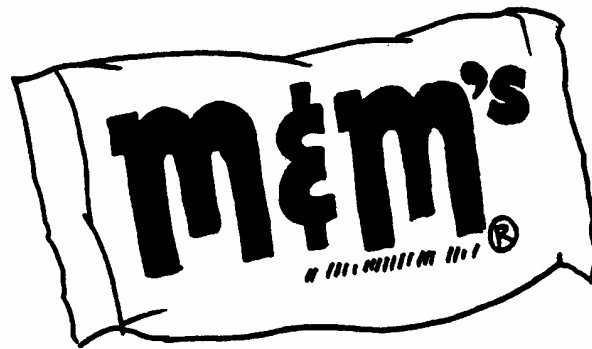
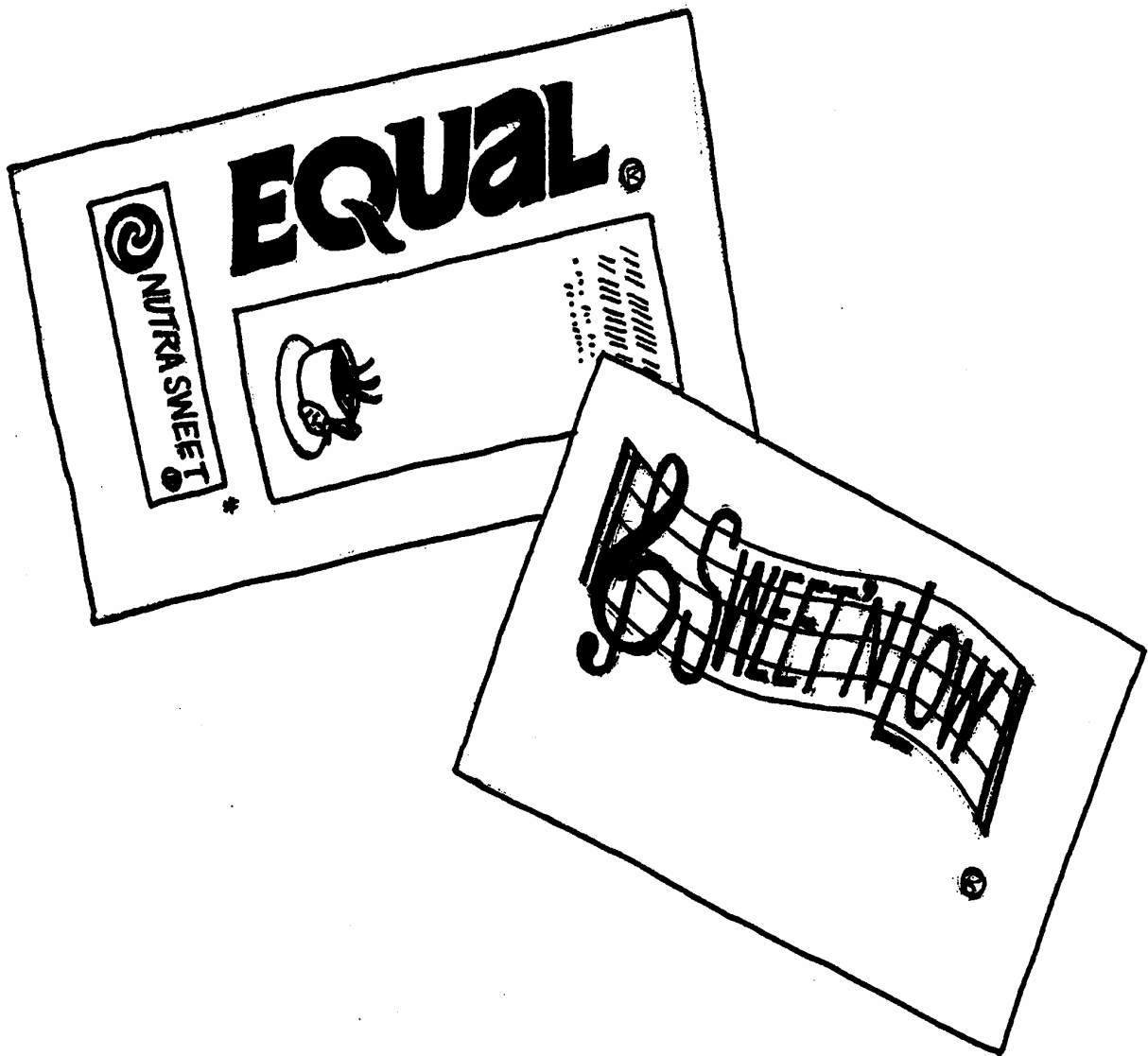


Coma menos azúcar

por Connie Crawley, Anne Whittington Reardon and Jenny M. Grimm



Todos los dulces están hechos con
azúcar.



Utilice sustitutos del azúcar.



Beba refrescos dietéticos. Las bebidas con sustitutos del azúcar están bien...



...lo mejor es el agua.

Cuidado con estas palabras...

Miel

Sirope

Sucrosa

Fructosa

Sorbitol

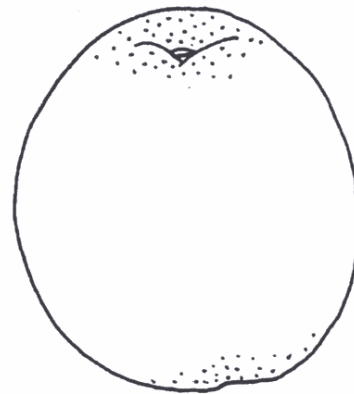
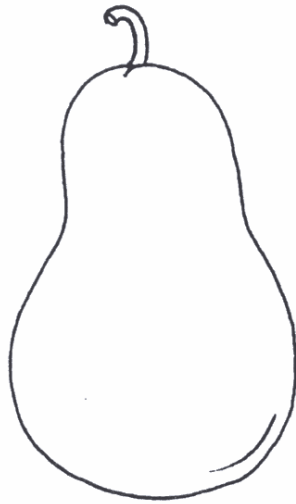
Mannitol

Glucosa

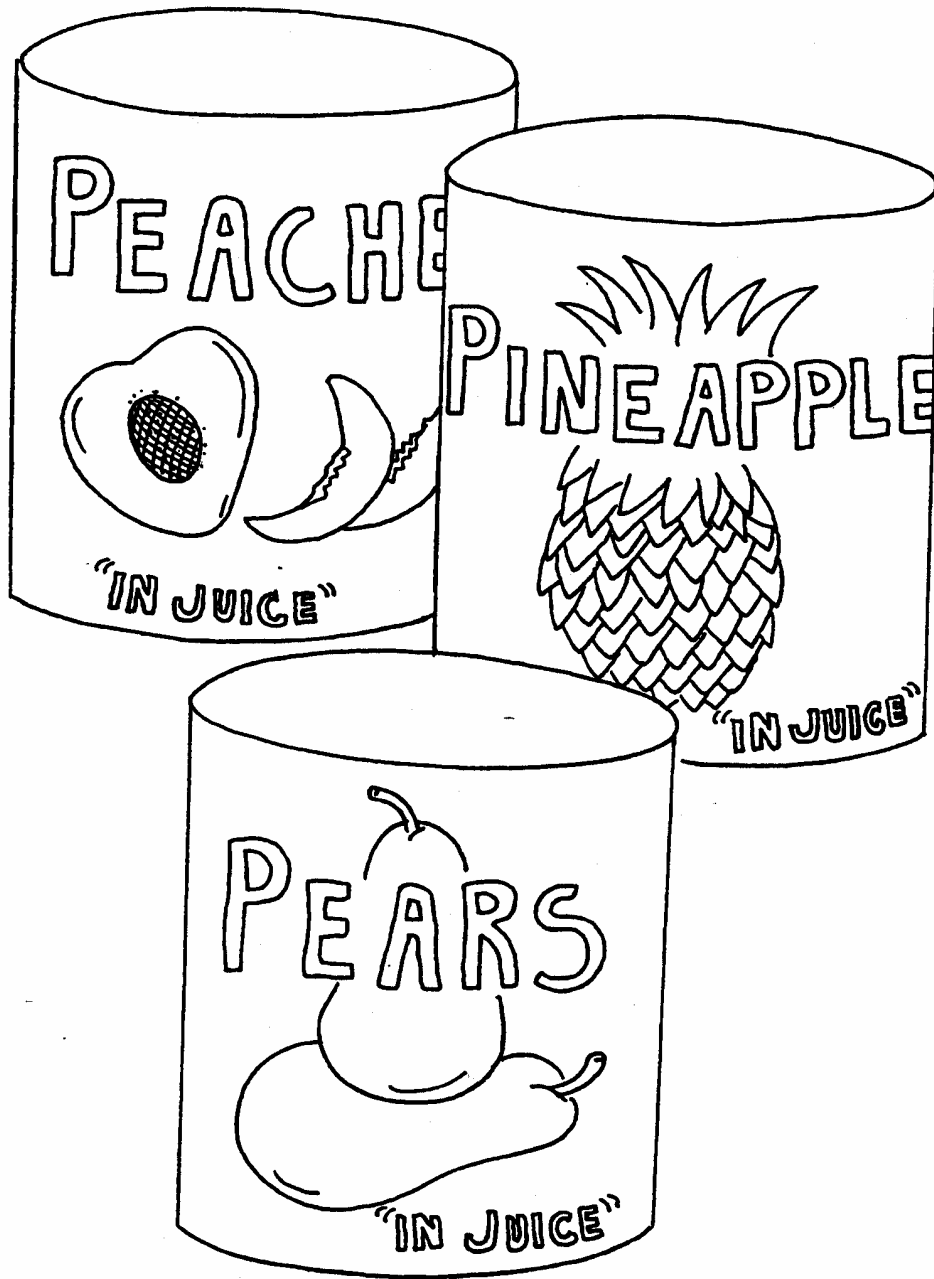
Maltosa

Lactosa

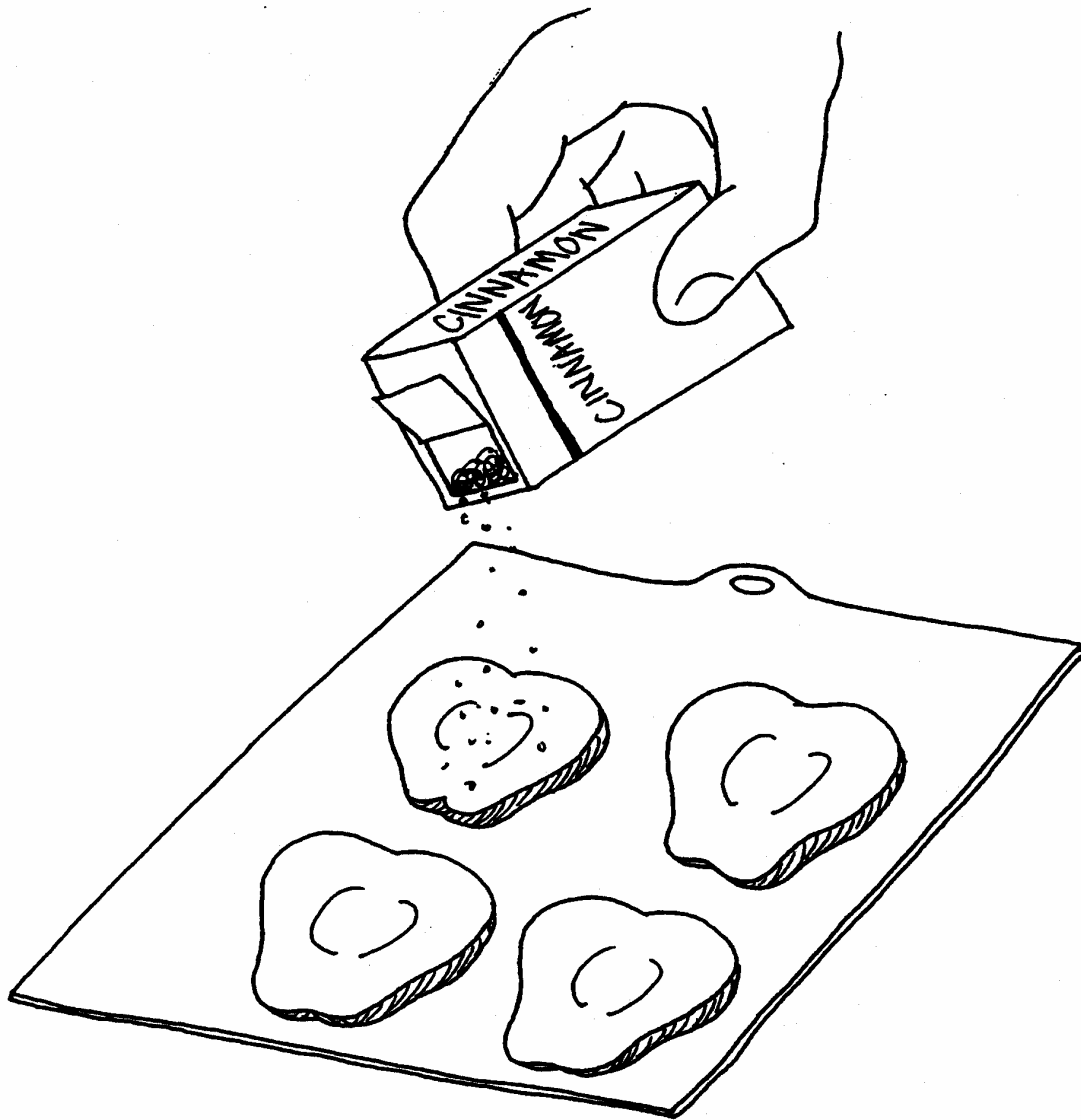
...todos significan azúcar



Pruebe una de éstas como postre.



La fruta envasada en jugo de fruta está bien.



Pruebe canela sobre la fruta.

1. ¿Cuál es una bebida baja en azúcar?

Refrescos dietéticos.

Las bebidas con sustitutos del azúcar

Agua.

2. Todos los dulces están hechos con azúcar.

Sí

No

Escrito por:
Connie Crawley MS, RD, LD
Anne Whittington Reardon, RN, MSN, CDE
Jenny M. Grimm, RN, MSN, CDE
Rita J. Louard, MD

Colegio de Medicina de Georgia
Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia
Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones de:
Stephanie Goodson

Enmaquetación:
Robert W. Reardon

Para más información llamar:
(706) 721-6100

El Colegio de Medicina de los Hospitales y Clínicas de Georgia participa en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este panfleto se ha elaborado como apoyo de programas de cuidados básicos de pacientes sin consideración de su nivel económico.

© 1996. Todos los derechos reservados.



Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-E-SP-84-01

noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director