

# Reduzca los dulces

## Consejos saludables

Limitar la cantidad de azúcar es importante para una alimentación saludable. Comer saludablemente puede prevenir muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades del corazón, derrames cerebrales y diabetes.

Las golosinas dulces y las bebidas azucaradas tienen muchas calorías y pocos nutrientes. Para disminuir la cantidad de azúcar en las comidas y bebidas de los niños, siga estos sencillos consejos:



**Diviértase y sea creativo** Prepare comidas nutritivas con la ayuda de los niños. Haga una carita sonriente con rodajas de plátanos (bananas) y deje que los niños hagan su propio surtido de cereal integral, frutas secas, nueces o semillas.

### Use una caja de pago sin dulces

En el mercado, evite las líneas de pago que tengan estantes con dulces para que su niño no sienta la tentación de pedirlos mientras espera.

**Sirva porciones pequeñas** No tiene que eliminar los dulces por completo. Use platos y tazones pequeños para servir las meriendas o dígame a los niños que compartan un dulce entre dos.

**Sea inteligente con los premios** En vez de premiar el buen comportamiento de su niño con un dulce, trate de premiarlo de otras maneras como con pegatinas (stickers/ impresos autoadesivos), abrazos o palabras de aliento. Si decide premiarlo con dulces, trate de no hacerlo con frecuencia y úselos solo en

ocasiones especiales.

### Buenas bebidas

Los refrescos y otras bebidas azucaradas, contienen mucha azúcar y calorías. Sustituya estas bebidas por jugo 100% de frutas.



**No sustituya comidas con dulces** El metabolismo es el nivel en que su cuerpo quema las calorías. Usted debe comer comidas saludables regularmente para mantener el metabolismo de su cuerpo. No permita que caramelos, galletas y otras cosas dulces sustituyan las comidas perdidas.

### Frutas de postre todos los días

Sirva peras, ensalada de frutas, manzanas horneadas o paletas congeladas de jugo 100% de frutas en lugar de postres altos en calorías.



# Reduzca los dulces

## ¿Dónde puedo obtener más información?

### Instituto Nacional del Cáncer

[www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)

1-800-422-6237

Información exacta y actual sobre tipos de cáncer, la prevención, la detección, el diagnóstico, el tratamiento, la supervivencia y el final de la vida.

### MiPlato

[www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html)

MiPlato ayuda a las personas a usar las Recomendaciones Dietéticas para seleccionar alimentos saludables, encontrar un balance entre la alimentación y las actividades físicas, aprovechar mejor las calorías y mantenerse dentro de los requerimientos calóricos diarios.

### Notas:



**Carbone Cancer Center**  
UNIVERSITY OF WISCONSIN  
SCHOOL OF MEDICINE AND PUBLIC HEALTH



**Cancer Health  
Disparities Initiative**

Marguerite Casey Foundation:  
Director's Award by  
*Jane and David Villa*

**Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:**

Ponga la etiqueta aquí

Solo para propósitos educativos y no comerciales  
La información ha sido adaptada del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
v.Enero 2017