



# Coma menos azúcar

por Connie Crawley, Anne Whittington y 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**

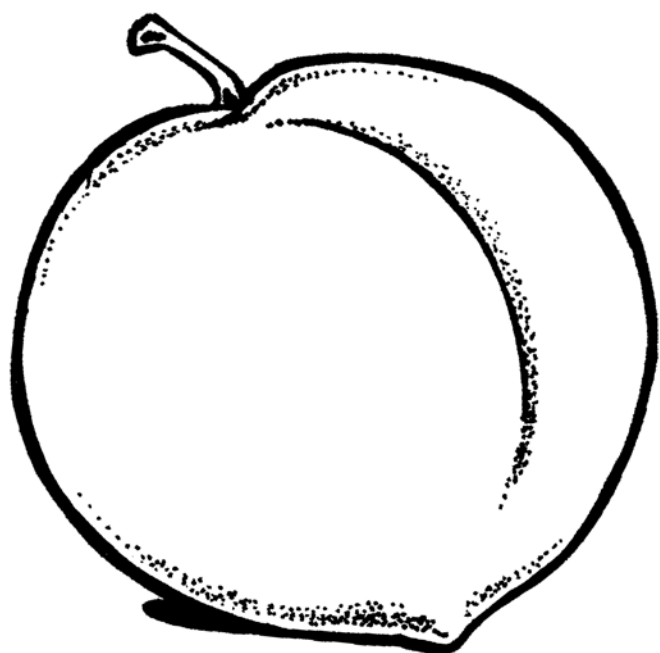
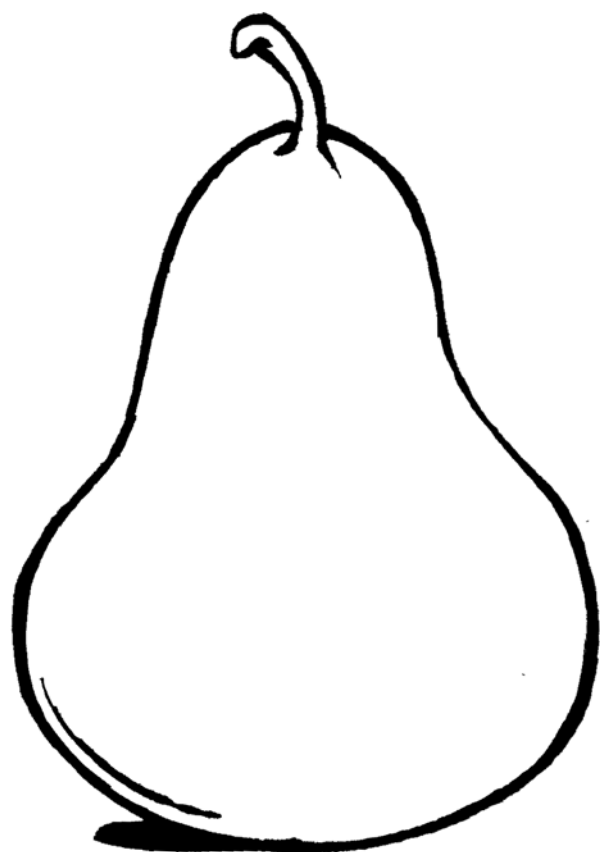
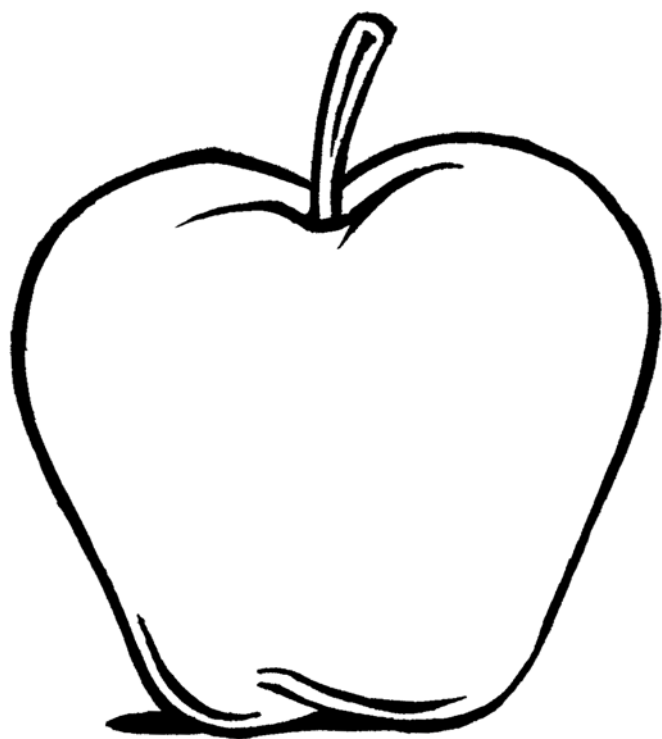
**Glucosa**

**Maltosa**

**Lactosa**

...todos significan azúcar.

Prube una de éstas como postre.





La fruta envasada  
en jugo de fruta está bien.





Prube canela sobre la fruta.

1. ¿Cual es una bebida baja en azucar?

Refrescos dietéticos.

Las bebidos con sustitutos del azúcar.

Agua.

2. Todos los dulces están hechos con azúcar.

Sí

No

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

Colegio Médico de Georgia  
Universidad de Georgia Extensión Cooperativa  
Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones y diseño por la Oficina de Comunicaciones de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia, después de los conceptos originales por Stephanie Goodson y Robert W. Reardon.

Para más información llame al: (706) 542-3773

Los Hospitales y Clínicas del Colegio Médico de Georgia están participando en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este material ha sido desarrollado en apoyo a los programas de cuidado primario a pacientes, sin importar su habilidad para poder pagar.

© 1996 Derechos Reservados



THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
**COOPERATIVE EXTENSION**

Colleges of Agricultural and Environmental Sciences & Family and Consumer Sciences ®

Cuando tenga una pregunta...

Llame o visite su Oficina Local de Extensión Cooperativa en Georgia.

Usted encontrará un personal amigable y bien entrenado listo para ayudarle y proporcionarle información, consejos y publicaciones gratuitas sobre agricultura y recursos naturales, ciencias de la familia y del consumidor, 4-H y desarrollo juvenil.

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados del Estado participante. La Extensión Cooperativa, las Facultades de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente & Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a todas persona sin importar su raza, color, nacionalidad, edad o discapacidad.

**Una Organización comprometida con los Principios de Igualdad de Oportunidades/Acción Afirmativa  
Comprometida a una Fuerza Laboral Diversa**

**Boletín # FDNS-E 84-01**

**Revisado en 2010 y 2013**

Otorgado en apoyo y fomento al trabajo realizado por la oficina de Extensión Cooperativa, los Actos del 8 de mayo y 30 de junio de 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.