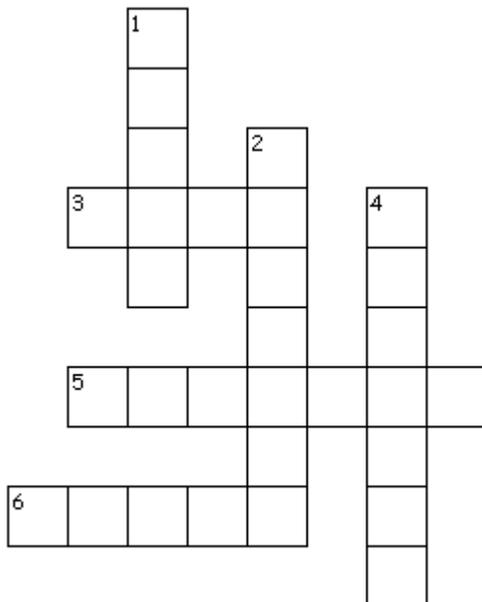


# Limitando los azúcares y las grasas añadidas<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Claudia Peñuela<sup>2</sup>

Complete este crucigrama para aprender más sobre simples cambios que le ayudarán a limitar la cantidad de azúcares y grasas añadidas en su dieta.



## Horizontal

3. Tome leche y 100% \_ \_ \_ \_ de fruta, en lugar de gaseosas o bebidas con sabor a frutas.
5. Pruebe diferentes sabores de \_ \_ \_ \_ \_ como el balsámico o de frambuesa en lugar de aderezos para ensaladas.
6. Coloque \_ \_ \_ \_ \_ como los duraznos sobre los panqueques y tostadas a la francesa en lugar de almíbar.

## Vertical

1. Prepare cremas con requesón o con \_ \_ \_ \_ \_ en lugar de usar mayonesa o crema agria
2. Utilice \_ \_ \_ \_ \_ en sus emparedados en lugar de mayonesa.
4. Condimente sus comidas con especias y \_ \_ \_ \_ \_ en lugar de mantequilla y aceites.



Resuestas:  
Horizontal: jugo, vinagre, fruta  
Vertical: yogur, mostaza, hierbas

1. Este documento FCS8719-Span , es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: octubre 2001. Revisado octubre 2010. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior coordinadora del programa de ENAFS, Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

**El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina**