

¿Todavía demasiado dulce?



- Incluso si un alimento no está etiquetado como un postre a base de granos, aún puede tener un alto contenido de azúcares añadidas. Como una mejor práctica, compare los granos y elija aquellos que tengan menos azúcares. Por ejemplo, la cantidad de azúcares añadidas en un *muffin* puede variar de una receta a otra. Algunos *muffins* son tan dulces como *cupcakes* e incluyen ingredientes como dulces y trozos de chocolate o cubiertas (toppings) de azúcar y canela.
- Busque alternativas a las cubiertas (toppings) dulces (como almíbar, miel y azúcares de canela). Por ejemplo, intente cubrir los panqueques con frutas en lugar de almíbar. Iniciar estas prácticas temprano ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables.

¡Pruébalo!

1. Piense en algunos postres a base de granos que solía servir antes. Agréguelos a la columna “En lugar de servir” a la izquierda.
2. ¿Cuáles son algunos otros alimentos que podría servir? Añádalos a la columna “Pruebe” en el medio.
3. Piense en otros alimentos que podrían sustituir a los de los ejemplos a continuación. Añádalos a la columna de la derecha bajo “Otras opciones”.

En lugar de servir:	Pruebe:	Otras opciones:
Donas o rollos de canela	Panqueques o waffles cubiertos con rodajas de fruta	
Dulces de cereal con malvavisco	Chips de tortilla integrales o fruta	
Galletas dulces	Galletas de trigo integral o galletas Graham	
Pastel o brownies	Pan de banana	
Repostería para tostadora	Tostadas de pan integral	

¡Utilice sus listas de “Pruebe” y “Otras opciones” para ayudarle a planificar nuevos menús en su sitio!