



United States Department of Agriculture



Walworth County

UW-Extension Walworth County
FoodWise Program
100 W. Walworth St., P.O. Box 1001
Elkhorn, WI 53121; 262-741-4957



Healthy choices. healthy lives.



MiPlato ✓
MisVictorias

Reconsidere su visita a la cafetería

Independientemente de que la visita a su cafetería local sea un ritual diario o una visita especial de fin de semana, considere estas maneras de cambiar a mejores opciones.



Reducir el tamaño de su bebida

Si una bebida grande de café es lo que pide siempre, considere si le serviría igual un tamaño pequeño.



Tome los lácteos de la manera correcta

Para lattes y capuchinos, cambie de leche entera a leche descremada o baja en grasa para reducir la cantidad de grasa saturada.



Sáltese la "nata"

No pida extras como nata batida y rociado de caramelo. Las calorías de los azúcares añadidos de las coberturas suponen bastantes calorías por sí solas.



Reduzca el sirope a la mitad

Pida menos chorritos de edulcorante en su bebida. Una pizca de canela o cacao en polvo puede agregar sabor sin azúcares añadidos.



Divida los dulces

Comparta un muffin o un hojaldre con una amiga. Puede ser alto en calorías de azúcares añadidos y grasas saturadas.



Listar más consejos

MPMW Tipsheet No. 8-S

Diciembre 2016

Center for Nutrition Policy and Promotion

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Basado en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses
Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información.