

Dairy



LIMIT SATURATED FAT & ADDED SUGAR



Cut down on sugar by choosing plain yogurt and **ADDING YOUR FAVORITE FRUIT**



SUBSTITUTE PLAIN YOGURT for sour cream for toppings and enjoy the same great taste



Choose **NON-FAT** or **LOW-FAT** dairy products, such as **1% MILK**



Choose **UNSWEETENED** coffee drinks with **LOW-FAT** milk when dining out



Tips to Save Money

- Buy larger containers
 - large yogurt vs. single serving yogurts
- Dairy foods can be frozen; buy in bulk and freeze half

Lácteos



LIMITE LA GRASA SATURADA Y EL AZÚCAR AGREGADA



Reduzca el azúcar al elegir yogur natural y **AGREGAR SU FRUTA FAVORITA**



SUSTITUYA LA CREMA AGRIA por yogur natural como ingrediente y disfrute del mismo excelente sabor



Elija productos lácteos **SIN GRASA** o **BAJOS EN GRASA**, como la **LECHE** al **1%**



Elija bebidas de café **SIN AZÚCAR** con leche **BAJA EN GRASA** cuando coma fuera de casa



Maneras de Ahorrar Dinero

- Compre en envases grandes
 - yogur grande, en vez de porciones individuales
- Los productos lácteos se pueden congelar; cómprelos al por mayor y congele la mitad