



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.



Reduzca 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.



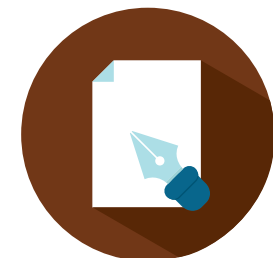
Reduzca el sirope a la mitad

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
