

Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie

Padres de familia

Quando elijan bebidas pregúntense:

¿Qué puedo hacer para que cada sorbo me beneficie?

Beba líquidos naturales y ricos en nutrientes como la leche o los jugos 100% de frutas que estimulan su nutrición.

¿Tomé hoy de 2 a 3 tazas de leche?

Si no, beba leche baja en grasa o sin grasa para que sus huesos y dientes se mantengan fuertes.

¿Tengo sed? Para mantenerse hidratado sin añadir calorías, beba agua simple. Para ahorrar dinero beba agua de la llave con cubitos de hielo. Dele sabor agregándole fruta picada o pepino.

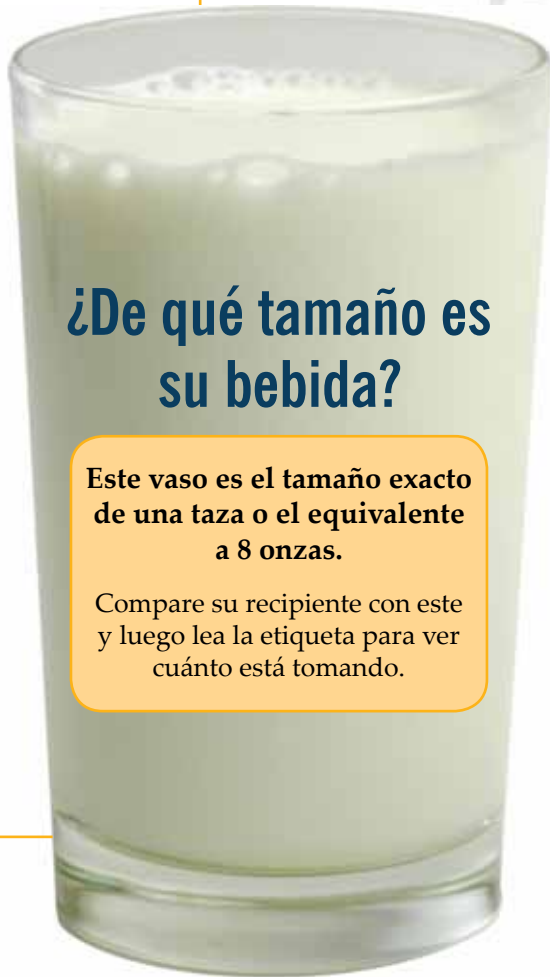
¿Qué hago si no me gusta el sabor del agua de la llave? Deje el agua en un recipiente abierto durante toda la noche. El cloro se evapora y el agua sabe mejor.

¿Qué hago con la bebida grande que me dan en los restaurantes de comida rápida? Substitúyala por leche baja en grasa o sin grasa, o por agua, o compártala con la familia.

¿De qué tamaño es su bebida?

Este vaso es el tamaño exacto de una taza o el equivalente a 8 onzas.

Compare su recipiente con este y luego lea la etiqueta para ver cuánto está tomando.



¿Qué contiene su bebida? Lea la etiqueta

Encuentre la medida de la porción.

Un recipiente no equivale siempre a una porción. Este recipiente contiene tres porciones. Si lo bebe todo estará consumiendo ¡510 calorías!

Limite las azúcares añadidas.

Lea las etiquetas. La leche o los jugos 100% de frutas deben ocupar el primer lugar en su selección.

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (245g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories	170
	Calories from Fat 20
%Daily Value*	
Total Fat	2.5g 4%
Saturated Fat	1.5g 8%
Trans Fat	0g 0%
Cholesterol	5mg 2%
Sodium	190mg 8%
Total Carbohydrate	29g 10%
Dietary Fiber	1g 5%
Sugars	27g
Protein	8g
Vitamin A	10%
Vitamin C	6%
Calcium	30%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Elija con mayor frecuencia	Beba con menos frecuencia
Agua	Soda
Leche: Baja en grasa o sin grasa	Bebidas deportivas, bebidas energizantes
Jugo 100% natural	Bebidas de frutas
Bebidas sin endulzantes	Bebidas con endulzantes
Beberé más:	Beberé menos:

