

# Beverages: Make Every Sip Count

## When Choosing Drinks, Ask:

**How can I make every sip count?** Drink natural, nutrient-packed beverages like milk, 100% juices and water to boost your nutrition.

**Did I drink 2-3 cups of milk today?** If not, drink low-fat or fat-free milk to build strong teeth and bones.

**Am I thirsty?** Choose water to stay hydrated without adding extra calories. Use tap water and add ice cubes to save money. Add flavor with sliced fruit or cucumber.

**What if I don't like the taste of tap water?** Leave water overnight in an open container. Chlorine evaporates so water tastes better.

**What should I do with the large drink from a meal combo at fast food restaurants?** Substitute low-fat or fat-free milk, water or split a drink with family.



## What Size Is Your Drink?

**This glass is the actual size of one cup, or 8 ounces.**

Compare your cup here. Then check your label to see how much you are drinking.

## What's in Your Drink? Read the Label

### Find the serving size.

One container isn't always one serving. This container has 3 servings. Drinking the whole container is 510 calories!

### Limit added sugars.

### Read ingredients.

Milk or 100% juice should be listed first.

## Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (245g)  
Servings Per Container 3

Amount Per Serving		
<b>Calories</b>	170	Calories from Fat 20
%Daily Value*		
<b>Total Fat</b>	2.5g	4%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	0%
<b>Cholesterol</b>	5mg	2%
<b>Sodium</b>	190mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b>	29g	10%
Dietary Fiber	1g	5%
Sugars	27g	
<b>Protein</b>	8g	
Vitamin A	10%	Vitamin C 6%
Calcium	30%	Iron 4%

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

## Choose Most Often

## Drink Less Often

Water  
Milk: Low-fat or fat-free  
100% juice  
Fortified Soy Based beverages  
Unsweetened beverages

Soda  
Sports drinks, energy drinks  
Fruit-drinks  
Sweetened teas, coffees and other beverages

## I Will Drink More:

## I Will Drink Less:



## Cuando 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.

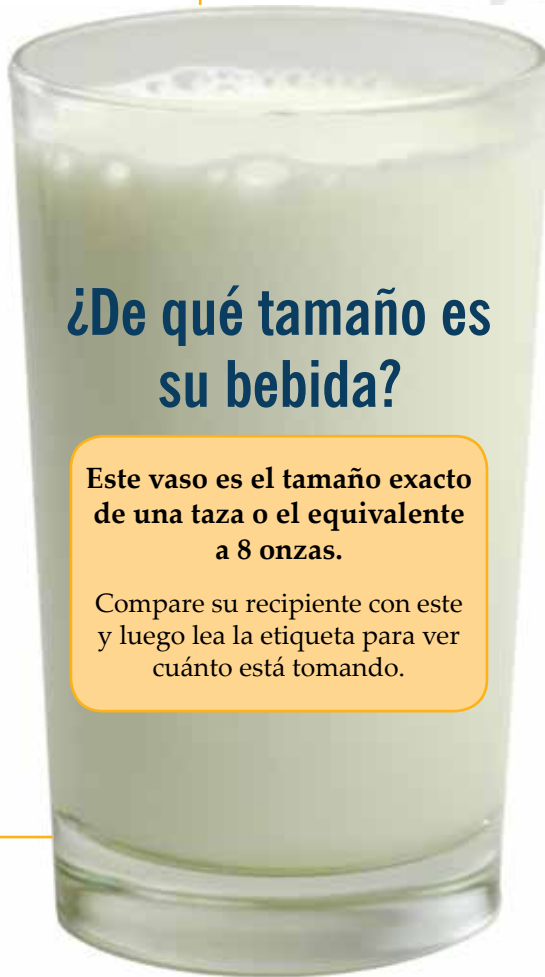
**¿Qué hago si no me gusta el sabor del agua de la llave?** Deje el agua en un recipiente abierto durante toda la noche. El cloro se evapora y el agua sabe mejor.

**¿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 las etiquetas

### 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 los azúcares añadidos.

**Lea los ingredientes.** 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		%Daily Value*
<b>Calories</b>	170	Calories from Fat 20
<b>Total Fat</b>	2.5g	4%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	0%
<b>Cholesterol</b>	5mg	2%
<b>Sodium</b>	190mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b>	29g	10%
Dietary Fiber	1g	5%
Sugars	27g	
<b>Protein</b>	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 fortificadas a base de soja	Bebidas con endulzantes
Bebidas sin endulzantes	

### Beberé más:

### Beberé menos: