

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 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		%Daily Value*
Calories	170	Calories from Fat 20
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:

