

Rethink your Drink

Look inside for:

- Making Smart Drink Choices
- “Drop Liquid Calories,” Chapter 4: A Year of Being Well by the Michael and Susan Dell Foundation (English and Español)
- Make Better Beverage Choices (English and Español)
- Beverages : Make Every Sip Count (English and Español)
- Choose Health. Drink Water. (English and Español)
- Water Recipes: Kiwi Berry Blend, LOL Blend, Rosemary Watermelon and Peach Strawberry Medley (English and Español)
- Get Moving this April with these Ideas! (English and Español)

For more information on ways to lead a healthier lifestyle visit our website getheathyct.org

Like us on Facebook!



April 2015



EATING SMART ON THE RUN



Making Smart Drink Choices



DRINK WATER

- Drink **six to eight** 8-ounce glasses of water each day
- Drink more water when it is very warm or you are more physically active
- Keep a water bottle handy in the car, at home, work or school
- Drink water before, during and after physical activity
- Encourage children to drink water

DRINK MILK

- **Children 1-2 years:** 2 cups per day of whole milk
- **Children 2-8 years:** 2 cups per day of fat-free or low-fat milk
- **Children 9 years and older:** 3 cups per day of fat-free or low-fat milk
- **Adults:** 3 cups per day of fat-free or low-fat milk

- Enjoy milk with meals
- Enjoy milk on cereal
- Enjoy milk in hot beverages
- Enjoy yogurt to go
- Enjoy frozen yogurt
- Enjoy yogurt smoothies

DRINK 100% JUICE

- **Infants:** No juice before 6 months. Off juice in a cup, not a bottle. Do not give juice at bedtime. Juice should be limited to no more than **4 ounces** a day.
- **Children ages 1-6:** Limit juice to **4 to 6 ounces** per day.
- **Children ages 7 to 18:** Limit juice to **8 to 12 ounces** per day.
- **Adults:** Select whole fruits—fresh, frozen, canned or dried—rather than juice to get enough fiber.

DRINK FEWER REGULAR SOFT DRINKS

- Make them a sometimes drink.
- Drink smaller portions.
- Drink diet soft drinks or tea sweetened with low-calorie sweeteners.



A Year of Being Well

For the 2015 monthly health features, Get Healthy CT is going to feature a chapter every month from a wonderful book called [A Year of Being Well](#) produced by the Michael and Susan Dell foundation. This book contains messages from real families across the country on their journey to live healthier lives and is meant to be a guide for you and your family’s journey to better health. Use this guide to help meet your health goals and spark a discussion with your family, friends, coworkers and members of your community.

This book “is intended to help you take a single step – one each month for a year – toward healthy living. There are specific examples of how moms, dads, and kids cut down on sugar- sweetened beverages, ate more fruits and vegetables, became more physically active, and started movements in their schools and communities. These families have also shown us that being healthy doesn’t necessarily mean being thin. This new book is also meant to give you some resources where you can find even more information on eating and living better.” – Susan Dell

Para los artículos de salud mensuales 2015, Get Healthy CT va a presentar un capítulo cada mes de un libro maravilloso llamado [A Year of Being Well \(Un Año de Estar Bien\)](#) producido por la fundación de Michael y Susan Dell. Este libro contiene mensajes de familias reales de todo el país en su camino para vivir una vida más saludable y es para que usted lo use como guía mientras que usted y su familia continúan en su camino hacia una vida más saludable. Utilice esta guía para ayudarlo alcanzar sus metas de salud y para provocar una conversación con su familia, amistades, compañeros de trabajo y miembros de su comunidad.

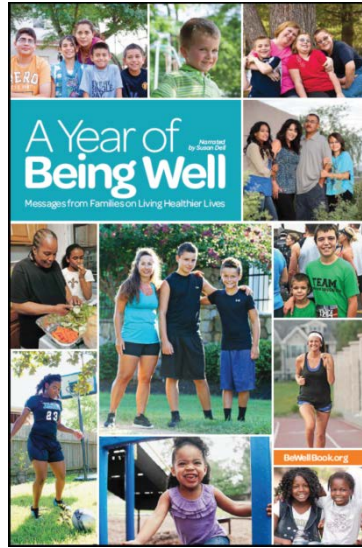
Este libro “está diseñado para ayudarlo a dar un solo paso – uno cada mes durante un año – hacia una vida saludable. Contiene ejemplos específicos de mamás, papas, e hijos que redujeron su consumo de azúcar, bebidas endulzadas con azúcar, como comieron más frutas y verduras, emprendieron más actividad física, e iniciaron movimientos en sus escuelas y comunidades. Estas familias también nos han demostrado que estar sanos no significa necesariamente estar delgados. Este nuevo libro también es para brindarle algunos recursos donde pueda encontrar más información sobre comer y vivir bien.” – Susan Dell

A Year of Being Well ----Table of Contents

| | |
|---|--|
| Month 1: Get Started | Mes 1: Póngase en marcha |
| Month 2: Get Smarter | Mes 2: Sea más inteligente |
| Month 3: Lead by Example | Mes 3 Guíe con el ejemplo |
| Month 4: Drop Liquid Calories | Mes 4: Disminuya las calorías líquidas |
| Month 5: Eat Real Food, Not Junk Food | Mes 5: Coma alimentos reales, no comida chatarra |
| Month 6: Go Green: Increase Fruits and Vegetables | Mes 6: Coma productos frescos: consuma más frutas y verduras |
| Month 7: Limit All Screen Time | Mes 7: Limite el tiempo frente a las pantallas |
| Month 8: Get Moving | Mes 8: Póngase en movimiento |
| Month 9: Get More Sleep | Mes 9: Duerma más |
| Month 10: Make friends and Buddy Up | Mes 10: Haga amigos y compañeros de actividades físicas |
| Month 11: Go to School | Mes 11: Vaya a la escuela |
| Month 12: Pass It On: Spark a Community Effort | Mes 12: Difúndalo: incie un esfuerzo en toda su comunidad |
| Finally Reflect and Re-Plan | Finalmente reflexione y plane de nuevo |

Get your free copy of *A Year of Being Well* at www.bewellbook.org.

Available in English and Spanish



Watch out for sugar in your favorite foods! Here are some of the common names on a food label that really mean sugar!

- Cane sugar
- Agave
- Nectar
- Corn sweetener
- Corn syrup
- Evaporated can juice
- Fruit juice concentrates
- High-fructose corn syrup
- Fructose
- Honey
- Maple syrup
- Molasses
- Sucrose

At the end of each chapter, in A Year of Being Well, there are “4 easy steps to be well this month.” Check out these simple tips from Get Healthy CT to help you take the 4 easy steps each month. All of the **resources are free** and provided by Get Healthy CT and their partners.

1 Keep sugar-sweetened beverages out of the house. **Kid’s can’t drink what isn’t available to them** so have **healthy drink options** available. Check out the 10 tips to “make better beverage choices” found in this packet.

2 Drink **water** with every meal. Flavor your water. See **recipes** found at the end of this packet.

3 Choose **plain low-fat or fat-free milk** for your child instead of sweetened flavored milks. For information on how to read labels as well as to know what drinks to choose check out the article in this packet by Rethink your Drink called “**Make Every Sip Count.**”

4 Encourage your kids to **drink more water** than any other beverage by making water accessible and even tempting. **Get reusable bottles that are fun** for the kids to drink out of and leave them filled on the counter or in the refrigerator.

Drop Liquid Calories

With all of the advertisements for soda, sports drinks, fruit drinks, energy drinks, and other beverages that exist today, it's not surprising to learn that Americans at every age drink more sugary beverages than ever before. The calories in sugar-sweetened beverages are called "empty calories" because they have no nutritional benefit.

Eliminating empty calories from sugar-sweetened beverages can make an enormous impact on the quality of your diet. Sugar-sweetened beverages include any drinks with ingredients on the label that mean "sugar": agave nectar, cane sugar, corn sweetener, corn syrup, evaporated can juice, fruit juice concentrates, high-fructose corn syrup, fructose, honey, maple syrup, molasses, and sucrose. This includes soda, sports drinks, sweetened tea and coffee, energy drinks, fruit drinks, and other sweetened drinks.

Since the majority of calories from sugar-sweetened beverages are consumed at home, it's our job as parents to keep healthy beverage options available and ready for our families.

Along with dropping liquid calories, we must teach our children the importance of water. Water should be the primary beverage for children. Try serving nonfat or low-fat milk or water with meals to introduce the healthiest beverages in your home. — Susan Dell



Did you know?

Americans get more calories from sugary drinks than any other beverage choice.
United States Department of Agriculture

Sugar-sweetened beverages are the largest source of added sugars in the diets of U.S. youth.
Centers for Disease Control and Prevention

Sonora

and her family

Because of family health issues, Sonora had to change everything about her family's diet — including eliminating the majority of liquid calories she, her husband, and her sons were consuming. She encouraged her sons to drink healthy beverages by simply making them available in her home.

She also had a few tricks up her sleeve when the boys protested giving up whole milk because they liked the taste of it. — *Susan Dell*

“When the boys were young, I didn't have anyone teaching me how unhealthy some drinks can be. I thought that if they were drinking anything with the words ‘milk’ or ‘juice’ in it, then it must be healthy. Was I wrong!

When I started studying the types of foods my sons should be eating, I learned that what they drank was as important as the food they ate. They hated low-fat milk, and they drank soda all of the time. They were taking in so much sodium and added sugar, just from their drinks. So I had to trick them a little.

I read the labels on fruit juices to make sure they were 100-percent juice without added sugars. Instead of telling them right off the bat that I was going to start giving them low-fat milk, I gradually worked it in. I took a gallon

of whole milk, poured that out, and replaced it with low-fat milk. They didn't even know the difference. A few weeks later, I told them they'd been drinking low-fat milk for weeks. That's what I had to do!

They tried to sneak soda at first. They'd go out or go to a friend's house, but then they got used to the healthier drinks. But the main thing I tried to do was get the boys to drink more water. I told them that water was the one drink they could have as much as they wanted.

My husband and I feel like we should all work together. So when my sons needed to change, we changed, too. We drank more water and skim milk. We stopped drinking the things we wouldn't let them drink.”



Rosa

and her family

Rosa, a mom from Chicago, loves her children. They bring her a lot of joy. But a bout with severe depression left her overweight and in need of some drastic changes. So Rosa changed the things she ate and drank to get her weight under control and improve her family's overall health.

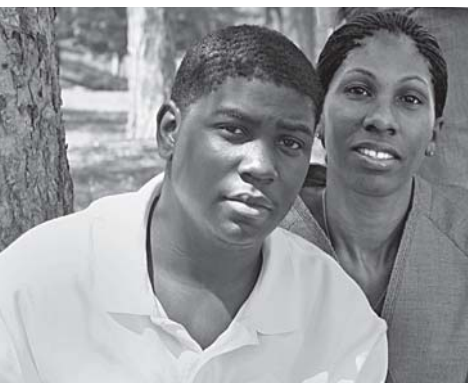
Rosa's children protested the new foods and beverages at first — they didn't want to stop drinking soda and energy drinks. But once Rosa's kids saw her lose weight and feel more energetic, they were inspired and excited to be healthier, too. — *Susan Dell*

“I started going to classes that my friend, Jovita, was teaching. She was teaching classes to try to help the people in our neighborhood get healthier. I started going because I had high blood pressure and high cholesterol. I didn't want to leave my home, but I got so depressed that I knew I had to do something. I had to be healthier.

One of the things I learned from Jovita's classes was to read labels. When I used to go shopping, I would just grab products without looking at what they contained. I didn't look at the ingredients or look to see how much sugar was in our foods. When I started reading the labels on drinks, I saw how much sugar there was in the things we were drinking.

My kids hated it when I stopped buying unhealthy foods and drinks. They were upset that I went to classes to learn about healthier things. They didn't like the changes, which made it hard. But I kept telling them, ‘I'm doing this for your health. I'm doing this because it is healthier for you.’

It was amazing. Once my kids saw the changes I went through, they were on board with being healthier, too. For them, 100-percent fruit juices are like a party. They come home and yell, ‘Yeah!’ when they see this treat because we usually have water. They've learned to look at the labels, too, so if I don't take the time to look at the labels, they catch me and make sure we're drinking healthy drinks — if we aren't having water.”



Angie

and her family

When Angie married a vegetarian, the amount of fruits and vegetables she and her son Tim ate at home increased. So did the amount of water they drank.

But Tim, like many kids whose parents have remarried, has two homes: His mom's and his dad's. So Angie faces a challenge that many parents do. She has had to make sure she's teaching her son to make healthy choices on his own.

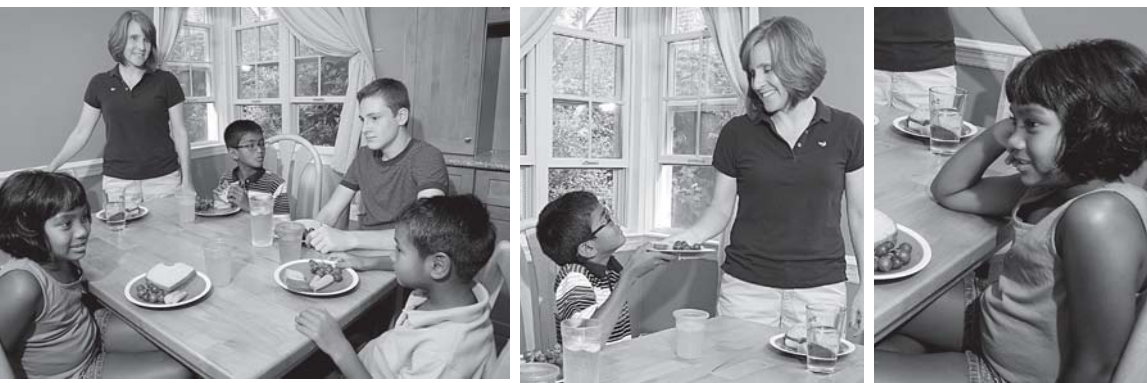
Angie has also taught healthy habits to her three younger kids, whom she adopted with her new husband. For instance, they avoid sugary drinks, even juice, in favor of healthier choices. — *Susan Dell*

“Tim’s dad has a lot of different habits than we have at my house. We have rules here in this house and sometimes they transfer to his dad’s house and sometimes they don’t. What I can do is help Tim to establish healthy habits so he’ll make good choices when he’s not at home. I’ve really tried to teach him to stay away from soda and drink plenty of water, which is tougher to do when he has access to it at his dad’s house. Here, we don’t have soda in the house. So I do what I can to encourage Tim to make the healthier choice.

I encourage him to stick with his healthy habits, no matter where he is. I encourage

him to drink as much water as he can. Even if he has an occasional fruit drink or something else, I’ve told him to make sure he drinks enough water, too.

For our other three kids, we’ve dropped juice from our diet because it adds sugar without the benefit of an actual piece of fruit. Skim milk and water are my youngest children’s primary beverages. Lemonade or diet root beer are treats served on occasion. As mom, I drink lots of water and encourage the kids to do the same. I’m teaching them that water is the most important thing they can drink every day.”



4

EASY STEPS TO be well this month

- 1 Keep sugar-sweetened beverages out of the house. **Kids can't drink what isn't available to them.**
- 2 Drink **water** with every meal.
- 3 Choose **plain low-fat or fat-free milk** for your child instead of sweetened flavored milks.
- 4 Encourage your kids to **drink more water** than any other beverage by making water accessible and even tempting. **Get reusable bottles that are fun** for the kids to drink out of or add real fruit to flavor the water.

Important tips:

- Small steps can have a big impact.
- Choose one or two steps to begin each month.



Resources



PUBLICATION

Cool Waters
Brian Preston-Campbell



MOBILE APP

DrinkNow



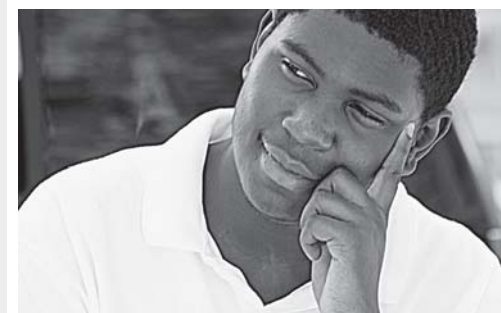
ORGANIZATION

Healthy Beverages in
Child Care
www.healthybeveragesinchildcare.org



COMMUNITY

Your own water faucet



Disminuya las calorías líquidas

Con tantos anuncios de refrescos, bebidas deportivas, bebidas de frutas, bebidas energéticas y otras que existen actualmente, no es sorprendente enterarse de que estadounidenses de todas las edades beben actualmente más bebidas azucaradas que nunca antes. Se llaman “calorías vacías” a las presentes en las bebidas endulzadas con azúcar porque no generan beneficio nutricional alguno.

Eliminar las calorías vacías de las bebidas endulzadas con azúcar puede tener impacto enorme en la calidad de su alimentación. Las bebidas endulzadas con azúcar incluyen toda bebida con ingredientes en la etiqueta que signifiquen “azúcar”: néctar de agave, azúcar de caña, endulzante de maíz, jarabe de maíz, jugo de frutas evaporado, concentrados de jugos de frutas, jarabe de maíz rico en fructosa, fructosa, miel, jarabe de arce (maple), melaza y sacarosa. Esto abarca los refrescos, bebidas deportivas, té y café endulzados, bebidas energéticas, bebidas de jugos y otras bebidas endulzadas.

Puesto que la mayoría de las calorías de las bebidas endulzadas con azúcar se consumen en casa, nuestra función como padres es tener bebidas saludables al alcance de nuestra familia.

Además de bajarle a las calorías líquidas, debemos enseñar a nuestros hijos sobre la importancia del agua. El agua debe ser la bebida principal en niños. Trate de servir con las comidas leche sin grasa o baja en grasa, o agua, para introducir bebidas más saludables en su hogar. – Susan Dell



¿Sabía
usted
que...?

Los estadounidenses obtienen más calorías de bebidas azucaradas que de cualquier otro tipo de bebidas.
Departamento de Agricultura de EE. UU.

Las bebidas endulzadas con azúcar son la principal fuente de azúcar añadida en la alimentación de los jóvenes estadounidenses.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Sonora

y su familia

A causa de problemas de salud familiares, Sonora tuvo que cambiar todo en la alimentación de su familia lo que incluyó eliminar la mayoría de las calorías líquidas que consumían ella, su esposo y sus hijos. Alentó a sus hijos a que tomaran bebidas saludables simplemente al tenerlas disponibles en casa.

También tuvo algunos trucos cuando los muchachos protestaron por ya no consumir leche entera, dado que les gustaba su sabor. – *Susan Dell*

“Cuando los muchachos eran más jóvenes, no tenía a nadie que me enseñara lo poco saludables que pueden ser algunas bebidas. Pensaba que si tomábamos algo que contuviera las palabras ‘leche’ o ‘jugo’ tenía que ser saludable. ¡Estaba en un error!

Cuando empecé a estudiar los tipos de alimentos que deben comer mis hijos, me di cuenta de que lo que beben es tan importante como los alimentos que comen. No les gustaba la leche baja en grasa y tomaban refrescos todo el tiempo. Estaban consumiendo mucho sodio y azúcar añadida, solamente de sus bebidas. Así que tuve que engañarlos un poco.

Leí las etiquetas de los jugos de frutas para asegurarme de que se tratara de jugo al 100 por ciento, sin azúcar añadida. En vez de decirles directamente que iba a empezar a darles leche baja en grasa, lo hice gradualmente. Tome un

recipiente de galón de leche entera, lo vacié, y la sustituí con leche baja en grasa. No notaron en absoluto la diferencia. Unas cuantas semanas después, les dije que habían estado tomando leche baja en grasa durante semanas. ¡Eso es lo que tuve que hacer!

Al principio, trataron de tomar refrescos escondidos. Salían o iban a casa de un amigo; pero después se acostumbraron a bebidas más saludables. Sin embargo, lo más importante que intenté fue hacer que mis hijos tomaran más agua. Les dije que el agua era la única bebida de la cual podían tomar todo lo que quisieran.

Mi esposo y yo pensamos que debemos resolver todo juntos. Así pues, cuando fue necesario un cambio en mis hijos, nosotros también cambiamos. Empezamos a tomar más agua y leche baja en grasa. Dejamos de tomar las bebidas que no les permitiríamos beber”.



MES 4:
Disminuya las
calorías líquidas

Rosa

y su familia

Rosa, una mamá de Chicago, ama a sus hijos. Le producen mucha alegría. Sin embargo, un ataque de depresión grave la dejó con sobrepeso y la necesidad de realizar cambios drásticos. Así pues, Rosa cambió lo que comía y bebía para mantener su peso bajo control y mejorar la salud general de su familia.

Los hijos de Rosa protestaron al principio contra los nuevos alimentos y bebidas; no querían dejar de tomar refrescos y bebidas energéticas. Sin embargo, una vez que los hijos de Rosa vieron que su mamá bajaba de peso y se sentía con más energía, también se sintieron inspirados y emocionados con la idea de estar más sanos. – *Susan Dell*

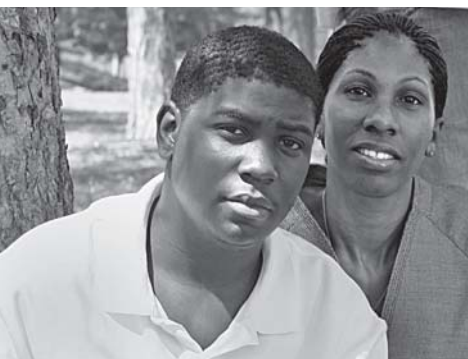
“Empecé a ir a las clases que impartía mi amiga Jovita. Daba clases para tratar de ayudar a que las personas de nuestro barrio estuvieran más sanas. Empecé a ir porque tenía presión arterial alta y colesterol alto. Aunque no quería dejar mi casa, estaba tan deprimida que supe que tenía que hacer algo. Tenía que estar más sana.

Una de las cosas que aprendí en las clases de Jovita fue leer las etiquetas. Antes, cuando iba de compras, simplemente agarraba productos sin ver qué contenían. No veía los ingredientes ni cuánta azúcar contenían nuestros alimentos. Cuando empecé a leer las etiquetas de las bebidas, vi cuánta azúcar contenían las bebidas que tomábamos.

Mis hijos se molestaron cuando dejé de comprar alimentos y bebidas poco saludables.

Estaban tan molestos que fui a clases para aprender acerca de productos más saludables. No les gustaron los cambios, lo cual hizo que fueran difíciles. Sin embargo, insistí en decirles: ‘Esto lo hago por su salud. Lo hago porque es más saludable para ustedes’.

Fue sorprendente. Una vez que mis hijos vieron los cambios que me ocurrían, aceptaron la idea de estar más sanos. Para ellos, los jugos de frutas al 100 por ciento son como una fiesta. Llegan a casa y gritan, ‘¡Sí!’ cuando ven esta sorpresa, ya que usualmente toman agua. También han aprendido a leer las etiquetas, de modo que si no tengo tiempo de leerlas, se dan cuenta y se aseguran de que tomemos bebidas saludables si no estamos tomando agua”.



Angie

y su familia

Cuando Angie se casó con un vegetariano, aumentó la cantidad de frutas y verduras que ella y su hijo Tim comían en casa. También aumentó el volumen de agua que tomaban.

Sin embargo, Tim, al igual que muchos hijos cuyos padres se casan de nuevo, tiene dos hogares: El de su mamá y el de su papá. Así pues, Angie enfrenta una dificultad que tienen muchos padres. Debe asegurarse de enseñar por su propia cuenta opciones saludables a su hijo.

Angie también enseñó hábitos saludables a sus tres hijos más pequeños, que adoptó con su nuevo esposo. Por ejemplo, evitan las bebidas azucaradas, inclusive el jugo, a favor de opciones más saludables. — Susan Dell

“El papá de Tim tiene muchos hábitos distintos a los que tenemos en casa. En esta casa tenemos reglas, que a veces se transfieren a la casa de su papá y en otras no. Lo que puedo hacer es ayudar a que Tim tenga hábitos saludables, para que tome buenas decisiones cuando no está en casa. Realmente he tratado de enseñarle que se aleje de los refrescos y tome mucha agua, lo cual es mucho más difícil de lograr cuando tiene acceso a ellos en casa de su papá. Aquí, no tenemos refrescos en casa. Así que hago lo que puedo para alentar a Tim de modo que tome decisiones más saludables.

Lo aliento para que se apegue a sus hábitos saludables, sin importar donde esté. Lo aliento

para que tome tanta agua como pueda. Incluso si de vez en cuando toma una bebida de frutas o algo más, le he dicho que se asegure de tomar también agua suficiente.

En cuanto a nuestros otros tres hijos, he eliminado el jugo de nuestra alimentación, ya que añade azúcar sin el beneficio de frutas verdaderas. La leche baja en grasa y el agua son las bebidas principales de nuestros hijos más pequeños. La limonada o la cerveza de raíz dietética son gustos que nos damos de vez en cuando. Como mamá, tomo mucha agua y aliento a los niños para que hagan lo mismo. Les estoy enseñando que el agua es lo más importante que pueden beber cada día”.

4

PASOS FÁCILES de este mes para estar bien

- 1 Mantenga las bebidas endulzadas con azúcar fuera de la casa. **Los niños no pueden tomar lo que no está a su disposición.**
- 2 Tome **agua** con cada comida.
- 3 Elija **leche sin sabor añadido baja en grasa o sin grasa** para sus hijos, en lugar de leches endulzadas de sabores.
- 4 Aliente a sus hijos para que **beban más agua** que ninguna otra bebida, al hacer que el agua esté accesible para ellos y les resulte tentadora. **Obtenga botellas reutilizables que sean divertidas** para los niños o agregue fruta real para dar sabor al agua.

Consejos importantes:


- Los pasos pequeños pueden tener un gran impacto.
- Elija uno o dos pasos que iniciará cada mes.




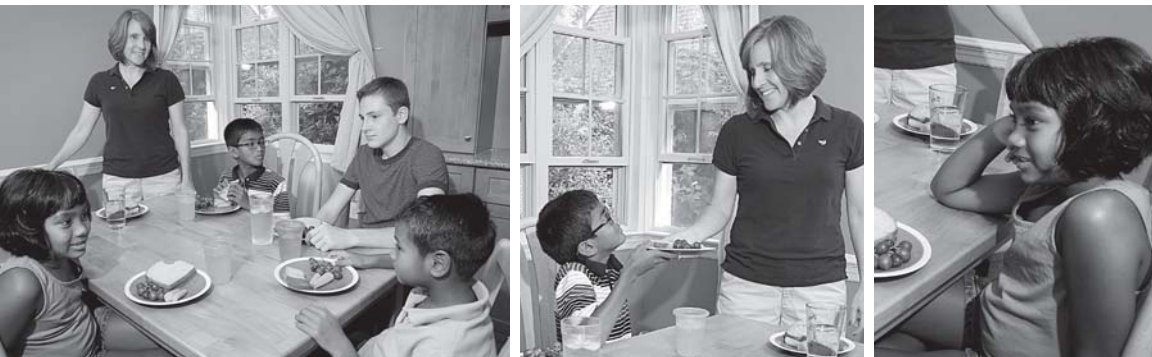
Recursos


PUBLICACIÓN
Cool Waters
Brian Preston-Campbell

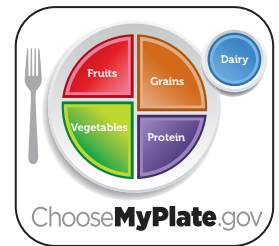

APLICACIÓN
MÓVIL
DrinkNow


ORGANIZACIÓN
Bebidas Saludables para el Cuidado de los Niños
www.healthybeveragesinchildcare.org


COMUNIDAD
Las llaves de agua en su hogar



make better beverage choices



10 tips to get started

What you drink is as important as what you eat. Many beverages contain added sugars and offer little or no nutrients, while others may provide nutrients but too much fat and too many calories. Here are some tips to help you make better beverage choices.

1 drink water

Drink water instead of sugary drinks when you're thirsty. Regular soda, energy or sports drinks, and other sweet drinks usually contain a lot of added sugar, which provides more calories than needed. To maintain a healthy weight, sip water or other drinks with few or no calories.



2 how much water is enough?

Let your thirst be your guide. Water is an important nutrient for the body, but everyone's needs are different. Most of us get enough water from the foods we eat and the beverages we drink. A healthy body can balance water needs throughout the day. Drink plenty of water if you are very active, live or work in hot conditions, or are an older adult.

3 a thrifty option

Water is usually easy on the wallet. You can save money by drinking water from the tap at home or when eating out.

4 manage your calories

Drink water with and between your meals. Adults and children take in about 400 calories per day as beverages—drinking water can help you manage your calories.

5 kid-friendly drink zone

Make water, low-fat or fat-free milk, or 100% juice an easy option in your home. Have ready-to-go containers filled with water or healthy drinks available in the refrigerator. Place them in lunch boxes or backpacks for easy access when kids are away from home. Depending on age, children can drink ½ to 1 cup, and adults can drink up to 1 cup of 100% fruit or vegetable juice* each day.



*100% juice is part of the Fruit or Vegetable Group. Juice should make up half or less of total recommended fruit or vegetable intake.

6 don't forget your dairy**

When you choose milk or milk alternatives, select low-fat or fat-free milk or fortified soymilk. Each type of milk offers the same key nutrients such as calcium, vitamin D, and potassium, but the number of calories are very different. Older children, teens, and adults need 3 cups of milk per day, while children 4 to 8 years old need 2½ cups and children 2 to 3 years old need 2 cups.



7 enjoy your beverage

When water just won't do—enjoy the beverage of your choice, but just cut back. Remember to check the serving size and the number of servings in the can, bottle, or container to stay within calorie needs. Select smaller cans, cups, or glasses instead of large or supersized options.

8 water on the go

Water is always convenient. Fill a clean, reusable water bottle and toss it in your bag or brief case to quench your thirst throughout the day. Reusable bottles are also easy on the environment.



9 check the facts

Use the Nutrition Facts label to choose beverages at the grocery store. The label contains information about total sugars, fats, and calories to help you make better choices.

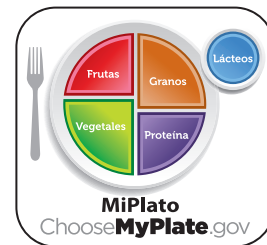
10 compare what you drink

Food-A-Pedia, an online feature available at ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, can help you compare calories, added sugars, and fats in your favorite beverages.

** Milk is a part of the Dairy Group. A cup = 1 cup of milk or yogurt, 1½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese.

seleccione sus bebidas saludablemente

10 consejos para empezar



Lo que bebes es tan importante como lo que comes. Muchas bebidas contienen azúcar y ofrecen pocos o casi ningún nutriente, mientras que otras contienen nutrientes pero mucha grasa y también muchas calorías. Aquí presentamos algunos consejos para ayudarte a seleccionar mejor tus bebidas.

1 bebe agua

Cuando tengas sed, bebe agua en vez de bebidas azucaradas. Las gaseosas o refrescos, bebidas energéticas y otras bebidas azucaradas contienen mucha azúcar, estas bebidas contienen más calorías de las que necesitas. Para mantener un peso saludable bebe agua u otras bebidas sin o con pocas calorías.



2 cuánta agua es suficiente?

Deja que tu sed te guíe. El agua es un nutriente importante para el cuerpo, pero cada uno tiene necesidades diferentes. Muchos de nosotros adquirimos agua suficiente de los alimentos y las bebidas que consumimos. Un cuerpo saludable puede balancear los requerimientos de agua. Bebe abundante agua si eres muy activo, si vives o trabajas en condiciones calurosas, o si eres de la tercera edad.

3 una opción barata

El agua es usualmente barata. Puedes ahorrar dinero tomando agua potable de la casa o cuando vas a comer fuera.

4 maneje sus calorías

Beba agua con las comidas y entre las comidas. Los adultos y los niños beben cerca de 400 calorías por día, beber agua podría ayudarte a manejar tus calorías.

5 zona de bebidas para niños

Haz que el agua, la leche sin o baja en grasa, o los jugos 100% de frutas sean una opción fácil en casa. Prepara y ten listos en el refrigerador botellas de agua o bebidas saludables para cuando salgas de casa, guárdalos en las mochilas o las loncheras de los niños. Dependiendo de la edad, los niños pueden beber de ½ a 1 taza de jugo* 100% de frutas o vegetales al día y los adultos pueden beber hasta una taza.



*Jugo 100% es parte del grupo de las frutas y vegetales. Los jugos deben constituir la mitad o menos de la recomendación para el grupo de frutas y vegetales.

6 no olvides tu leche**

Cuando tomes leche u otras bebidas alternativas, selecciona leche sin o baja en grasa, o leche de soya fortificada. Cada tipo de leche ofrece la misma cantidad de nutrientes como calcio, vitamina D, y potasio, pero el número de calorías varía. Los niños mayores, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas de leche por día, los niños de 4 a 8 años de edad 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años 2 tazas.



7 disfruta tu bebida

Cuando no desees agua, disfruta tu bebida favorita pero en pocas cantidades. Recuerda chequear el número de porciones en la etiqueta de la lata, botella o vaso para mantener las calorías que necesitas. Selecciona envases pequeños en vez de los grandes.



8 agua para el camino

El agua es siempre conveniente. Llena una botella reusable limpia con agua y ponla en tu bolsa para cuando estés sediento. Las botellas reusables también protegen el medio ambiente.



9 chequea la información de la etiqueta

La etiqueta contiene información nutricional sobre la cantidad total de azúcares, grasas y calorías, úsalas para escoger mejor tus bebidas.

10 compara los nutrientes de tus bebidas

Food-A-Pedia, es una opción disponible online en ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, para ayudarte a comparar las calorías, azúcares y grasas de tus bebidas favoritas. (Food-a-pedia y SuperTracker están disponibles sólo en inglés.)

**La leche es parte del grupo de los lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur, 1½ onza de queso natural, o 2 onzas de queso procesado.

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'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 | | |
| 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.



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.

| Choose Most Often | Drink Less Often |
|---------------------------|---|
| Water | Soda |
| Milk: Low-fat or fat-free | Sports drinks, energy drinks |
| 100% juice | Fruit-drinks |
| Unsweetened beverages | Sweetened teas, coffees and other beverages |
| I Will Drink More: | I Will Drink Less: |
| | |
| | |



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, beba agua simple. Para ahorrar dinero beba agua de la llave con cubitos de hielo. Dele sabo 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 | |
| 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 |



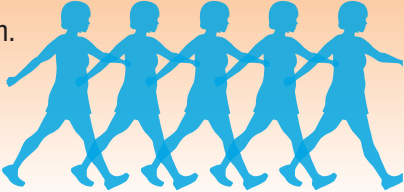





















Beberé más:

Beberé menos:

| | |
|--|--|
| | |
| | |



Choose health. Drink water.

| Drink, Calories and Container Size (fluid ounces) | Teaspoons of Sugar per Container Size | Minutes of Brisk Walking to Burn Off the Drink (walking at 3.5 mph) |
|---|--|---|
|  Soda 227 calories 20 fl. oz. | 14 tsp  | 49 min.  |
|  Sports Drink 125 calories 20 fl. oz. | 9 tsp  | 27 min.  |
|  Energy Drink 240 calories 16 fl. oz. | 15 tsp  | 52 min.  |
|  Juice Drink 305 calories 20 fl. oz. | 17 tsp  | 66 min.  |
|  Fruit-flavored Soda 165 calories 12.5 fl. oz. | 11 tsp  | 36 min.  |
|  Vitamin-added Water 125 calories 20 fl. oz. | 8 tsp  | 27 min.  |
|  Sweetened Tea 213 calories 20 fl. oz. | 14 tsp  | 46 min.  |
|  Water 0 calories 20 fl. oz. | 0 tsp  | 0 min.  |

Note: Walking times are based on the average calorie expenditure for a 154-pound individual walking at 3.5 mph (280 calories/hour). Calories burned per hour will be higher for persons who weigh more than 154 pounds and lower for persons who weigh less. Teaspoons of sugar are rounded to the nearest whole number. All walking times are rounded up to the next whole number.



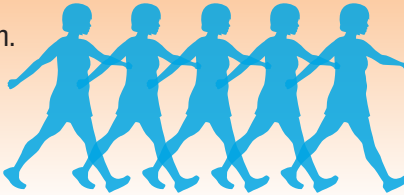





















United States Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans, 2005*, Table 4, Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm>. Accessed May 15, 2012.



This material was produced by the California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.CaChampionsForChange.net.



Elija la salud. Tome agua.

| Bebida, calorías y tamaño del envase (onzas líquidas) | Cucharaditas de azúcar por tamaño del envase | Minutos de caminata rápida para quemar la bebida (caminar a 3.5 mph) |
|---|--|---|
|  Refresco 227 calorías 20 oz. líquidas | 14 cdtas  | 49 min.  |
|  Bebida deportiva 125 calorías 20 oz. líquidas | 9 cdtas  | 27 min.  |
|  Bebida energética 240 calorías 16 oz. líquidas | 15 cdtas  | 52 min.  |
|  Bebida de jugo 305 calorías 20 oz. líquidas | 17 cdtas  | 66 min.  |
|  Refresco sabor a fruta 165 calorías 12.5 oz. líquidas | 11 cdtas  | 36 min.  |
|  Agua vitaminada 125 calorías 20 oz. líquidas | 8 cdtas  | 27 min.  |
|  Té endulzado 213 calorías 20 oz. líquidas | 14 cdtas  | 46 min.  |
|  Agua 0 calorías 20 oz. líquidas | 0 cdtas  | 0 min.  |

Nota: La duración de la caminata se basa en el consumo de calorías promedio para una persona de 154 libras que camina a 3.5 mph (280 calorías por hora). Las calorías que se queman por hora serán más para personas que pesen más de 154 libras y menos para personas que pesen menos. Las cucharaditas de azúcar se redondean al número entero más cercano. Todas las duraciones de las caminatas se redondean al siguiente número entero.

Departamento de Salud de los Estados Unidos y Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005. Tabla 4, Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm>. Consultado el 15 de mayo de 2012¹.

¹Sitio web sólo disponible en inglés.



Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.



#300294 Rev 03/14



Kiwi Berry Blend

Makes 4 servings. *1 cup per serving.*

Prep time: 5 minutes

Ingredients

- 1-2 kiwis, sliced or cut in chunks
- 2 cups strawberries, cut in half

Preparation

1. Fill pitcher halfway with ice.
2. Add sliced kiwis and strawberries.
3. Fill with water. Chill for at least 20 minutes before serving.
4. Store in refrigerator and drink within 24 hours.



Drink water instead of sugary drinks.

Flavor your water.



LOL Blend

- 1 lemon, sliced
- 1 orange, sliced
- 2 limes, sliced

Rosemary Watermelon

- 3 cups cubed, seeded, watermelon
- 2-3 sprigs rosemary, washed

Peachy Strawberry Medley

- 2 cups strawberries, cut in half
- 1 peach, pitted and cut in chunks

Preparation

1. Fill pitcher halfway with ice.
2. Add fruit and prepared ingredients.
3. Fill with water. Chill for at least 20 minutes before serving.
4. Store in refrigerator and drink within 24 hours.

Serving Tips

- See the flavor—use a clear pitcher.
- For a stronger flavor, cut the fruit into smaller pieces.
- Drink within 24 hours.





Kiwi y fresa

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1-2 kiwis en rebanadas o cortados en trocitos
- 2 tazas de fresas cortadas por la mitad

Preparación

1. Llene la mitad de la jarra con hielo.
2. Agregue las rebanadas de kiwis y fresas.
3. Llene con agua. Deje enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Guarde en el refrigerador y tome en las próximas 24 horas.



Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

¡Dele sabor a su agua!



Limón y naranja

- 1 limón amarillo en rebanadas
- 1 naranja en rebanadas
- 2 limones verdes en rebanadas

Sandía y romero

- 3 tazas de sandía, sin semilla y cortada en cubitos
- 2-3 ramitas de romero, lavado

Fresa y durazno

- 2 tazas de fresas cortadas por la mitad
- 1 durazno, sin hueso y cortado en trocitos

Preparación

1. Llene la mitad de la jarra con hielo.
2. Agregue la fruta e ingredientes preparados.
3. Llene con agua. Deje enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Guarde en el refrigerador y tome en las próximas 24 horas.

Consejos al servir

- Vea el sabor. Use una jarra transparente.
- Para darle más sabor, corte la fruta en trozos más pequeños.
- Tome en las próximas 24 horas.









APRIL



Get Moving Today!

ACTIVITY CALENDAR






| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|---|--|--|---|--|--|
| <p>Have fun on April Fool's Day. Act out an emotion and see if someone can guess what you are feeling.</p> | <p>Pretend you have a farm. Act out the different things you would see, like a horse galloping, a pig rolling in the mud, and a farmer picking apples high in a tree.</p> | <p>Get down on the floor and roll around – roll in a straight line, roll in a tiny ball, roll across the room.</p> | <p>I spy something red! Run and touch something red. I spy something yellow! Gallop and touch something yellow.</p> | <p>Using an empty paper towel roll and a balloon; work on volleying the balloon so it does not touch the floor.</p> | <p>Work those muscles by crawling, bear walking, crab walking, and slithering like a snake across the room.</p> | <p>Jump 13 times – hop 13 times – march 13 steps – reach up high 13 times.</p> |
|  <p>Can you do a jumping jack? Give it a try.</p> | <p>Work on your bending, twisting, shaking, reaching, and crunching. Can you think of other ways to move while staying in one spot?</p> | <p>Time to march! Pretend to have your favorite instrument and march as you play. Can someone guess what instrument you are playing?</p> |  <p>Practice your walking today – swing your arms, keep your head up, shoulders back. Do this outside!</p> | <p>Pretend that your home is full of mud puddles and your job is to jump over them without getting wet and dirty.</p> | <p>Help out in the kitchen – sweep the floor and wipe down the counters. Use great big movements to work all your muscles.</p> | <p>With a ball that bounces work on bouncing and catching skills. Drop the ball and catch it after it bounces.</p> |
| <p>Get outside and run, gallop, and jump all over. Feel your heart when you are done – what is it doing?</p> | <p>Find lines on the sidewalk or driveway and jump over them. Remember to land softly on two feet.</p>  | <p>Have fun rolling around your home. Work on rolling in a straight line and a curvy line.</p> | <p>Try to wiggle and shake every part of your body, one by one. Then wiggle or shake your entire body.</p> | <p>Roll a t-shirt into a lasso and move it in circles above your head, in front and behind and to the side. Do it with the other hand too.</p> | <p>Practice your hopping. Remember to take off and land on the same foot. Hop near and far, high and low.</p> | <p>Turn some music on and move to the beat. This is more fun if someone does it with you.</p> |
| <p>Sit on a t-shirt, roll up another t-shirt and hold on to one end as someone else holds on to the other end and pulls you around the room. Your turn to pull them.</p> |  <p>Running is a great way to make your heart healthy. Try to run for 2 minutes without stopping.</p> | <p>Pretend to be a seed that is planted in the ground and then grows into a big, strong tree.</p> | <p>Find a ball and practice kicking. How far can you make the ball go? How high can you make it go?</p> | <p>Find four pillows that are different sizes. Can you balance on each one without falling off?</p>  | <p>Ask someone to practice tossing and catching with you. Keep your eye on the ball as you move your body to the ball.</p> | <p>Wad up a tissue. Lie down on the floor like a snake and blow the tissue across the floor.</p> |
| <p>Put a paper plate on your head and walk across the room without it falling off. Can you bend down and get back up without it falling off?</p> | <p>Transport me! Put one small item on a paper plate and carry the plate on your palm to the other side of the room. Can you carry two items? How about three?</p> | <p>Go on a walk through your home. How many steps does it take to get from one space to another?</p> | <p>Time to stretch and reach. Turn your body into different shapes and hold each shape, as you squeeze your muscles.</p>  | <p>Using kitchen tongs, practice picking up wash cloths and carrying them to the other side of the room, run back and do it again</p> | <p>Time to get outside and move. Ask someone in your family to come out with you.</p> | <p>What was your favorite? Go back and repeat your favorite April activity.</p> |

ABRIL



“A Moverse Hoy”!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|---|--|--|--|---|--|
| <p>Diviértete en el día del inocente. Haz diferentes emociones y ve si alguien puede adivinar que es lo que estas sintiendo.</p>  | <p>Pretende que tienes una granja. Pretende hacer las cosas que verías, como un caballo galopeando, un cerdo rodando en el barro, y un granjero recogiendo manzanas de un árbol alto.</p> | <p>Échate en el piso y rueda– rueda en una línea recta, rueda hecho una bola pequeña, rueda atreves de la sala.</p> | <p>¡Yo espíó algo rojo! Corre y toca algo rojo. ¡Yo espíó algo amarillo! Galopea y toca algo amarillo.</p>  | <p>Usando un rollo de toallas de papel para manos y un globo – practica golpeando el globo para que no toque el piso.</p> | <p>Trabaja tus músculos gateando, caminando como un oso o cangrejo y resbalándote como una serpiente atreves del piso.</p> | <p>Salta 13 veces – salta de un pie 13 veces – marcha 13 pasos – alcanza hacia arriba con los brazos 13 veces.</p> |
| <p>¿Puedes saltar extendiendo los brazos y piernas? Trátalo.</p> | <p>Práctica la manera en que te doblas, giras, sacudes, alcanzas, y, acurrujas. ¿Puedes pensar en otras maneras de moverte mientras te quedas en un lugar?</p> | <p>¡Hora de marchar! Pretende tener tu instrumento favorito y marcha mientras lo tocas. ¿Alguien puede adivinar que instrumento estas tocando?</p> | <p>Hoy practica como caminas – mueve los brazos, mantiene tu cabeza arriba, hombros hacia atrás. ¡Hazlo afuera!</p> | <p>Imagina que tu casa está llena de charcos de barro y tú tienes que saltar sobre ellos sin mojarte o ensuciarte.</p> | <p>Ayuda en la cocina – barre el piso y limpia los mostradores. Usa movimientos grandes para trabajar todos tus músculos.</p> | <p>Practica tus habilidades de rebotar y agarrar con una pelota que rebota. Suelta la pelota y agárrala después de que rebote.</p> |
| <p>Sal afuera y corre, galopea y salta por todo lado. Una vez que pares, siente tu corazón – ¿qué está pasando?</p> | <p>Encuentra líneas en la acera y salta sobre ellas. Recuerda aterrizar con los dos pies suavemente.</p>  | <p>Diviértete rodando por tu casa. Practica rodando en una línea derecha o en línea curvada.</p> | <p>Trata de mover y agitar cada parte de tu cuerpo, una por una. A continuación, mueve o sacude todo el cuerpo.</p> | <p>Enrolla una camiseta en forma de un lazo y muévela en círculos sobre tu cabeza, por delante y por detrás y a los lados. También hazlo con la otra mano.</p> | <p>Practica tus saltos. Recuerda que debes despegar y aterrizar en el mismo pie. Salta cerca y lejos, alto y bajo.</p> | <p>Pon música y muévete al ritmo. Esto es más divertido si lo haces con otra persona.</p> |
| <p>Siéntate en una camiseta, enrolla otra camiseta y agárrala de un extremo mientras otra persona agarra el otro extremo y te jala por la habitación. Tu turno para jalar a ellos.</p> | <p>El correr es una manera excelente para mantener tu corazón saludable. Intenta correr sin parar por 2 minutos.</p> | <p>Pretende ser una semilla que fue plantada en el piso y está creciendo en un árbol grande y fuerte.</p> | <p>Encuentra una pelota y practica pateando. ¿Qué lejos puedes patear la pelota? ¿Qué alto la puedes patear?</p>  | <p>Encuentra cuatro almohadas de diferentes tamaños. ¿Puedes balancearte en cada una sin caerte?</p>  | <p>Pídele a alguien que practique lanzando y cogiendo contigo. Mantiene la vista en la pelota mientras mueves tu cuerpo hacia ella.</p> | <p>Haz una bola de un tejido. Acuéstate en el piso como una serpiente y sopla el tejido atraves del suelo.</p> |
| <p>Pon un plato de papel sobre tu cabeza y trata de caminar a través de una habitación sin hacerlo caer. ¿Puedes agacharte y pararte sin hacerlo caer?</p> | <p>Transpórtame... pon una cosa pequeña en un plato de papel y llévalo en tu palma al otro lado de la habitación. ¿Puedes cargar dos objetos? ¿Qué tal tres?</p> | <p>Camina por tu hogar. ¿Cuantos pasos toma llegar de una habitación a otra?</p> | <p>Es hora de estirarte y alcanzar con tu cuerpo. Dobla tu cuerpo en diferentes formas y mantente en esa forma mientras aprietas y estiras tus músculos.</p> | <p>Usa pinzas para cocinar, practica alzando toallitas pequeñas y llevándolas al otro lado de la habitación, corre al punto de partida y vuélvelo a hacer.</p> | <p>Es hora de salir afuera y moverte. Pídele a alguien de tu familia que salga contigo.</p> | <p>¿Cual fue tu favorito? Vuelve y repite tu actividad favorita del mes de Abril.</p> |