

## 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	
<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.

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:

Agua  
Leche: Baja en grasa o sin grasa  
Jugo 100% natural  
Bebidas sin endulzantes

Soda  
Bebidas deportivas, bebidas energizantes  
Bebidas de frutas  
Bebidas con endulzantes

**Beberé más:**

**Beberé menos:**

