

Reconsidere su Bebida



Las bebidas azucaradas contienen calorías y azúcar adicional que usted y sus niños no necesitan. Azúcar y calorías adicionales pueden causar obesidad y diabetes. El azúcar puede también causar caries dentales.



12 onzas de Soda o Té Dulce
135-180 calorías
8-11 cucharaditas de azúcar añadida



12 onzas de Bebida Deportiva
75 calorías
6 cucharaditas de azúcar añadida



12 onzas de Batida de Leche y Helado
380 calorías
10 cucharaditas de azúcar añadida



6.75 onzas de Bebida de Fruta
100 calorías
6 cucharaditas de azúcar añadida



16 onzas de Café con Sabor
130-220 calorías
4-5 cucharaditas de azúcar añadida

Beba agua o leche baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.

Mantenga un jarro de agua enfriada en el refrigerador para que los miembros de la familia puedan beber agua cuando tienen sed. Nada sacia la sed mejor que el agua. El agua es naturalmente sin azúcar ni calorías.

Cuando usted está fuera de su casa, traiga botellas de agua con usted en una hielera o use botellas insulated que mantienen el agua fría. Esto también le ahorrará tiempo y dinero—usted no tendrá que parar a comprar algo para beber.

Sirva leche sin grasa o con 1% de grasa para adultos y niños de 2 años y mayores. La leche sin grasa y la leche con 1% de grasa tienen toda la proteína, calcio, vitaminas y otros nutrientes que tiene la leche entera con menos calorías y menos grasa. Los niños de 1 año y menores de 2 años de edad deben beber leche entera.

Cambie de jugo a fruta entera. Muchos niños beben demasiado jugo y comen muy poca fruta. Limite el jugo con 100% fruta a una porción por día para niños y adultos. La fruta entera tiene más fibra y menos calorías. La fibra ayuda a mantenerlo saludable. También lo ayuda a sentirse lleno.

No desperdicie dinero en sodas, ponche de frutas y bebidas con sabor a fruta. La mayoría de estas bebidas son agua con azúcar.

Omita las bebidas deportivas y bebidas para “energía.” La mayoría son altas en azúcar y bajas en nutrientes, y las bebidas para energía contienen mucha cafeína. La mayoría del tiempo, agua es todo lo que usted necesita beber durante y después de actividad física.

Esté atento a cafés y leches con sabor añadido, té dulce y batidos de leche y helado. Fíjese en las calorías en estas bebidas—usted probablemente se sorprenderá con las calorías que contienen. Si usted bebe café o té, ordénelo sin sabor y añada éste usted.

¡Reduzca las porciones! Si usted tiene que consumir una bebida azucarada, reduzca el tamaño de las porciones usando una taza pequeña de 6 onzas.

Infantes menores de 1 año de edad. Los infantes no deben consumir bebidas azucaradas o jugo de fruta..



Agua
0 calorías
sin azúcar añadida



8 onzas de Leche con 1% de Grasa 102 calorías
sin azúcar añadida*



8 onzas de Jugo de 100% Naranja 112 calorías
sin azúcar añadida*



12 onzas de Limonada
150 calorías
10 cucharaditas de azúcar añadida

*La leche y el jugo de 100% fruta tienen azúcares naturales pero no se le ha añadido azúcar.

