



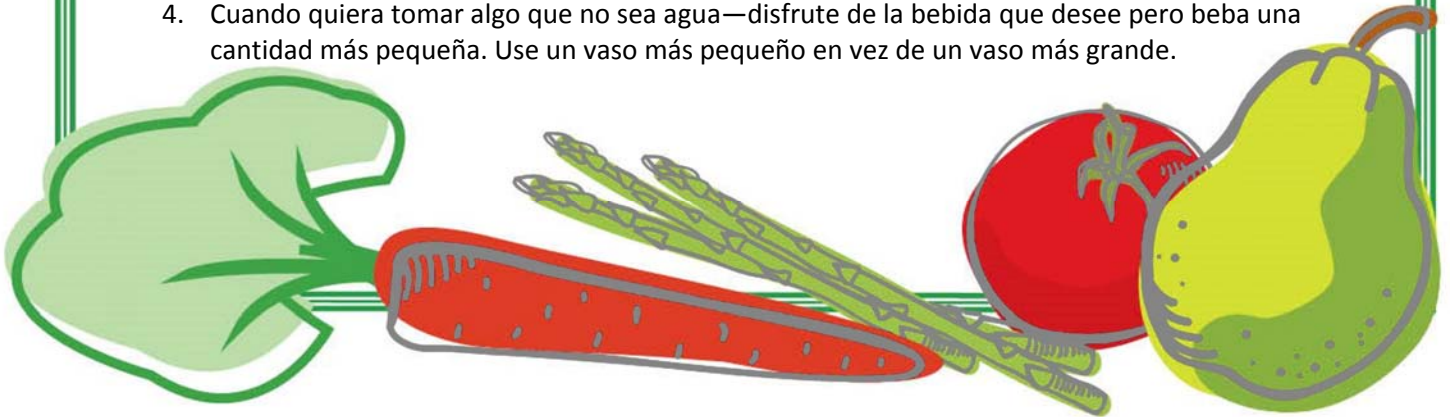
Elija las mejores bebidas

Lo que usted bebe puede ser tan importante como lo que usted come. Muchas bebidas pueden contener mucha azúcar y calorías con pocos nutrientes. ¡Ayude a su familia a elegir mejores bebidas al tener estas bebidas disponibles para disfrutar en cualquier momento!

- **Agua.** El agua es la opción más fácil de mantener disponible—y cuesta muy poco. El agua ayuda a mantener nuestros cuerpos hidratados y ayuda a nuestra sangre a fluir. Tome agua durante todo el día, sobre todo cuando usted tenga sed. Agréguele sabor al agua al añadir trozos de frutas como limón, naranja, o bayas congeladas.
- **Leche baja en grasa.** La leche es una gran opción para formar huesos y dientes fuertes. La leche provee calcio, vitamina d y proteína. La mejor opción de leche es la leche blanca (sin sabores añadidos) baja en grasa o sin grasa. Intente tomar leche cada noche con su cena.
- **Jugo 100%.** Jugo de frutas que está hecho 100% con frutas es una opción saludable para su familia – solo debe restringir la cantidad de jugo que toman por día. Dependiendo de la edad, los niños pueden tomar entre ½ a 1 taza de jugo al día, y los adultos pueden tomar hasta 1 taza de jugo 100% o jugo de vegetal por día.

El mantener estas bebidas al alcance es un buen inicio para elegir mejores bebidas. ¡Intente estos consejos para asegurarse de que su familia esté tomando decisiones saludables!

1. Mantenga una jarra con agua en la nevera. Llene la jarra con agua y guárdela en el refrigerador para que se enfríe. ¡Cuando tenga sed, la jarra estará a su alcance, y será más refrescante porque estará fría! Si su hijo visita el refrigerador con frecuencia, mantenga vasos con agua ya servidos, o contenedores para llevar ya llenos de agua para que los puedan agarrar rápidamente.
2. Las cajitas de jugo de fruta 100% son una opción excelente para los niños, ya que las puede meter en las loncheras o mochilas cuando salgan de la casa.
3. Trate de no traer bebidas azucaradas (tal como las gaseosas o jugos con sabor artificial) a la casa. Si las bebidas azucaradas no están disponibles, la familia no podrá elegir las cuando estén buscando algo que beber.
4. Cuando quiera tomar algo que no sea agua—disfrute de la bebida que desee pero beba una cantidad más pequeña. Use un vaso más pequeño en vez de un vaso más grande.



Visite nuestro blog: eatsmartenespanol.blogspot.com