

PARE. PIENSE BIEN LO QUE TOMA

VAYA EN VERDE

Para Niños

ROJO: ¡Deténgase! No lo beba



- Refrescos regulares
- Bebidas deportivas o de energía
- Jugos de frutas
- Jugos 100% (más de 4 onzas)

Amarillo : Cuidado

Bébalo 1 o 2 veces por semana, si acaso



- Refrescos de dieta
- Bebidas bajas en calorías y azúcar
- Jugos 100% (menos de 4 onzas)
- Leche 2% (sin sabor)

VERDE : ¡Adelante! Beba en abundancia



- Agua
- Agua con frutas añadidas
- Leche sin grasa o 1% (sin sabor)





Deténgase y piense acerca de las calorías y el azúcar que usted y sus niños beben - – ¿Sabía usted que un vaso de 12 onzas de jugo 100% de manzana contiene 10 cucharaditas de azúcar? ¡La misma cantidad que contiene una refresco! El riesgo de obesidad para un niño aumenta en un 60% con cada porción diaria de refresco.

Cuidado con bebidas que no son 100% saludables — como 100% Jugo.

Adelante y escoja opciones saludables como agua para usted y sus niños

Opciones de Bebidas Saludables para los Niños

Leche: Una Buena fuente de calcio y vitamin D, ayuda a mantener los huesos saludables

Niños 1-2 años: 2 tazas al día de leche completa o 2%

Niños 2-8 años: 2 tazas al día de leche baja o sin grasa

Niños 9 o más años: 3 tazas al día de leche baja o sin grasa

Agua: Siempre una gran opción para niños y adultos de TODAS LAS EDADES— es naturalmente sin azúcar

¿Qué pasa con jugo 100% de fruta?

El jugo 100% de fruta es más nutritivo que otras bebidas azucaradas pero está repleto de calorías de los azúcares que contiene. Incluso bebidas 100% jugo pueden tener la misma cantidad de azúcar que contiene un refresco. 100% jugo NO es 100% bueno para usted. Coma frutas en su lugar. Las frutas son naturales; NO HAY jugo en la naturaleza.

Consejos para Elejir Bebidas Saludables

Sea un buen modelo para los niños – haga el agua SU bebida de elección.

Asegúrese de que cuando otros estén cuidando a su niño, le sirvan bebidas saludables.

Elija leche sin azúcar.

Cuando vaya a un restaurant, beba agua, ¡es gratis!

Lleve consigo una botella rellenable de agua donde quiera que vaya .

Comprométase – A pensar en lo que toma

¡Hágase cargo de la salud de su familia!

¡Elija uno o más de los siguientes objetivos y colóquelo donde su familia pueda verlo!

Me comprometo a:

- Servirle agua a mi familia
- Mantener a mi familia saludable reduciendo en casa las bebidas azucaradas
- Hacer de la escuela, lugar de trabajo y comunidad un lugar con opciones de bebidas saludables

Nombre:

Fecha:
