

beba agua

en lugar de
bebidas azucaradas



¿Tiene sed? elija el agua

¡Es rápida, sencilla y barata!

- Disfrute de un refrescante vaso de agua fría.
- Guarde una botella o una jara con agua en su refrigerador - ¡haga que el agua sea su primera opción!

Beba agua segura - guárdela en el refrigerador, no en la mesa o a temperatura ambiente.

¡No a las bebidas azucaradas!

sodas, bebidas energéticas, bebidas deportivas, bebidas de fruta y otras bebidas azucaradas

- Puede haber hasta 10 cucharaditas de azúcar en una lata de soda de 12 onzas. Eso significa mucho azúcar y muchas calorías.
- No tenga bebidas azucaradas en su hogar - si hay bebidas dulces en la casa, su familia querrá beberlas.



Las bebidas con jugo de fruta sólo contienen entre 5 y 15% de jugo. El resto es agua endulzada. No es suficiente. Elija sólo jugos con 100% de fruta. Agregue un poco más de agua cuando prepare jugos de fruta concentrados.

beba agua a menudo

- Por la mañana beba un vaso de agua antes de salir de su casa.
- Deténgase a beber agua cuando camine cerca de un bebedero.
- Pida agua en lugar de soda cuando coma en un restaurante.
- Ofrezca agua a sus hijos cuando están jugando.
- Tómese algunos "descansos para tomar agua" durante el día. Beba agua con su hijo.

haga que sea fácil encontrar y beber agua

- Lleve siempre con usted una botella de agua.
- Busque una bonita botella de agua de tamaño infantil para su hijo.
- Agregue hielo a sus botellas de agua.
- Si entre comidas su hijo usa una tacaíta con popote, en esa tacaíta sólo sírvale agua.



Tenga una nueva costumbre - cuando tenga sed, que el agua sea su primera elección.

agrégueme sabor a su agua, no azúcar

• Unas gotas de jugo fresco de limón, lima o naranja.



• naranja
• congeladas
• piña
• de melón
• frescas de menta

¿Tiene sed?

• jugo de limón o lima
• grande de agua.

hielo de fruta

• melón,
• piñas,
• de
• de
• a su vaso de agua.
• con fruta agrega
• vitaminas.



o al agua...

• de manzana o piña
• de
• jugo de uva blanca,
• jugo de kiwi y fresa.

e con hielo

Jugo tropical - mezcla
• 1 taza de jugo de
• manzana, 1 taza de fresas
• y 3 de cubos de hielo.

Jugo de frutos rojos -
• procese 2 tazas de
• frambuesas, y 4 tazas
• de hielo.

Jugo de sandía - mezcla
• 2 tazas de sandía
• y 3 de cubos de hielo.
• Leche de hielo del bebedero antes
• de servir. Sirva con un sorbete.



Bebe agua
en general de manera
segura con el agua.
Su médico de cabecera.

EW027a

