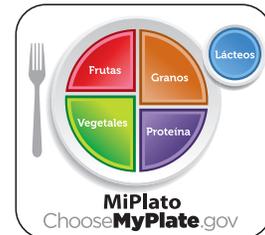


10 consejos

Serie de educación en nutrición

Elija mejor las bebidas que toma



10 consejos para comenzar

Lo que toma es tan importante como lo que come. Muchas bebidas contienen azúcar agregada y ofrecen muy pocos nutrientes o ninguno, mientras que otras ofrecen nutrientes pero también mucha grasa y muchas calorías. Estos son algunos consejos que le ayudarán a elegir mejor las bebidas que toma.

1 Tome agua

Cuando tenga sed, tome agua en lugar de bebidas azucaradas. El refresco normal, las bebidas energéticas o deportivas y otras bebidas dulces generalmente contienen mucha azúcar agregada, lo cual proporciona más calorías de las que se necesitan. Para mantener un peso saludable, beba sorbos de agua o de otras bebidas con menos calorías o sin calorías.



2 ¿Cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sea la guía. El agua es un nutriente importante para el cuerpo, pero las necesidades de cada persona son distintas. La mayoría de las personas obtenemos suficiente agua de los alimentos que comemos y las bebidas que tomamos. Un cuerpo saludable puede equilibrar sus necesidades de agua a lo largo del día. Tome mucha agua si es una persona muy activa, si vive o trabaja en lugares que se encuentran a altas temperaturas o si es un adulto mayor.

3 Una opción económica

Generalmente, tomar agua le sienta bien a la cartera. Puede ahorrar dinero si toma agua de la llave en casa o cuando come fuera.

4 Controle las calorías

Beba agua cuando come y entre comidas. Los adultos y los niños toman alrededor de 400 calorías en sus bebidas cada día; por eso, beber agua puede ayudar a controlar las calorías.

5 Bebidas recomendadas para los niños

Haga que el agua, la leche baja en grasa o descremada y el jugo 100% natural sean una opción fácil en casa. Tenga listos y a la mano recipientes llenos de agua o bebidas saludables en el refrigerador. Póngalos en loncheras o mochilas para que los niños puedan tomarlos cuando estén lejos de casa. Dependiendo de su edad, los niños pueden tomar $\frac{1}{2}$ vaso o 1 vaso de jugo 100% natural de frutas o verduras cada día, y los adultos pueden tomar hasta 1 vaso.



*El jugo 100% natural es parte del grupo de frutas y verduras. La cantidad de jugo debe ser de la mitad o menos del total de la ingesta recomendada de frutas y verduras.

6 No olvide los productos lácteos**

Al elegir leche u otras opciones en lugar de leche, escoja la leche baja en grasa o descremada, o la leche de soya fortificada. Cada tipo de leche proporciona los mismos nutrientes principales como calcio, vitamina D y potasio, pero el número de calorías es muy distinto. Los niños más grandes, los adolescentes y los adultos necesitan 3 vasos de leche al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan $2\frac{1}{2}$ vasos y los de 2 a 3 años necesitan 2 vasos.



7 Disfrute su bebida

Cuando el agua no sea suficiente, disfrute la bebida que quiera, pero limite un poco la cantidad. Recuerde revisar el tamaño de la porción y el número de porciones en la lata, botella o envase para consumir solamente las calorías que necesita. Elija latas, tazas o vasos más pequeños, en lugar de los grandes o extragrandes.

8 Agua para llevar

Siempre conviene tener agua a la mano. Llene de agua una botella limpia y reutilizable y échela en su bolsa o portafolios para saciar la sed a lo largo del día. Usar botellas reutilizables también es positivo para el medio ambiente.



9 Revise la información

Revise la etiqueta de datos nutricionales al elegir bebidas en la tienda de abarrotes. La etiqueta contiene información sobre los azúcares, las grasas y las calorías totales que le servirá para tomar mejores decisiones.

10 Compare las bebidas

Food-A-Pedia, una aplicación en línea disponible en ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, puede ayudarle a comparar las calorías, la cantidad de azúcar agregada y las grasas que tienen sus bebidas favoritas.

** La leche es parte del grupo de productos lácteos. Un vaso = 1 vaso de leche o yogurt, $1\frac{1}{2}$ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado.