Beverages: Make Every Sip Count

When Choosing Drinks, Ask:

How can I make every sip count? Drink natural, nutrient-packed beverages like milk, 100% juices and water to boost your nutrition.

Did I drink 2-3 cups of milk today? If not, drink low-fat or fat-free milk to build strong teeth and bones.

Am I thirsty? Choose water to stay hydrated without adding extra calories. Use tap water and add ice cubes to save money. Add flavor with sliced fruit or cucumber.

What if I don't like the taste of tap water? Leave water overnight in an open container. Chlorine evaporates so water tastes better.

What should I do with the large drink from a meal combo at fast food restaurants? Substitute low-fat or fat-free milk, water or split a drink with family.

What's in Your Drink? Read the Label

Find the serving size.
One container isn't always one serving. This container has 3 servings. Drinking the whole container is 510 calories!

Limit added sugars.

Read ingredients.
Milk or 100% juice should be listed first.

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (245g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 20
	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4 %**
Saturated Fat 1.5g	**8 %**
Trans Fat 0g	**0 %**
Cholesterol 5mg	**2 %**
Sodium 190mg	**8 %**
Total Carbohydrate 29g	**10 %**
Dietary Fiber 1g	**5 %**
Sugars 27g	
Protein 8g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 6%	
Calcium 30% • Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

What Size Is Your Drink?

This glass is the actual size of one cup, or 8 ounces.

Compare your cup here. Then check your label to see how much you are drinking.

Choose Most Often	Drink Less Often
Milk: Low-fat or fat-free	Soda
Water	Sports drinks, energy drinks
100% juice	Fruit-drinks
Fortified soy-based beverages	Sweetened teas, coffees and other beverages
Unsweetened beverages	

I Will Drink More:	I Will Drink Less:

CHAMPIONS for CHANGE™

DAIRY COUNCIL of CALIFORNIA®
Healthy Eating Made Easier®

©2010 Dairy Council of California, rev 2013, with the Orange County Nutrition and Physical Activity Collaborative (NuPAC).
Reprinted with funds from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program. ■ California Department of Public Health. Reprints permitted for educational use, not for resale.

SIGN-676/Ver. 01/14
DP/01-13/14,200 (TS225)

rethink YOUR DRINK

Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie

Cuando elijan bebidas pregúntense:

¿Qué puedo hacer para que cada sorbo me beneficie? Beba líquidos naturales y ricos en nutrientes como la leche o los jugos 100% de frutas que estimulan su nutrición.

¿Tomé hoy de 2 a 3 tazas de leche? Si no, beba leche baja en grasa o sin grasa para que sus huesos y dientes se mantengan fuertes.

¿Tengo sed? Para mantenerse hidratado sin añadir calorías, beba agua simple. Para ahorrar dinero beba agua de la llave con cubitos de hielo. Dele sabor agregándole fruta picada o pepino.

¿Qué hago si no me gusta el sabor del agua de la llave? Deje el agua en un recipiente abierto durante toda la noche. El cloro se evapora y el agua sabe mejor.

¿Qué hago con la bebida grande que me dan en los restaurantes de comida rápida? Substitúyala por leche baja en grasa o sin grasa, o por agua, o compártala con la familia.

¿De qué tamaño es su bebida?

Este vaso es el tamaño exacto de una taza o el equivalente a 8 onzas.

Compare su recipiente con este y luego lea la etiqueta para ver cuánto está tomando.

¿Qué contiene su bebida? Lea la etiqueta

Encuentre la medida de la porción. Un recipiente no equivale siempre a una porción. Este recipiente contiene tres porciones. Si lo bebe todo estará consumiendo ¡510 calorías!

Limite las azucares añadidas.

Lea las etiquetas. La leche o los jugos 100% de frutas deben ocupar el primer lugar en su selección.

Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (245g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 20
	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4** %
Saturated Fat 1.5g	**8** %
Trans Fat 0g	**0** %
Cholesterol 5mg	**2** %
Sodium 190mg	**8** %
Total Carbohydrate 29g	**10** %
Dietary Fiber 1g	**5** %
Sugars 27g	
Protein 8g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 6%	
Calcium 30% • Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Elija con mayor frecuencia	Beba con menos frecuencia
Leche: Baja en grasa o sin grasa	Soda
Agua	Bebidas deportivas, bebidas energizantes
Jugo 100% natural	Bebidas de frutas
Bebida de soja fortificada	Bebidas con endulzantes
Bebidas sin endulzantes	
Beberé más:	**Beberé menos:**

CAMPEONES del CAMBIO™

DAIRY COUNCIL of CALIFORNIA®
Healthy Eating Made Easier®

Desarrollado por el Dairy Council of California ©2010, revisar 2013, en colaboración con la Orange County Nutrition and Physical Activity Collaborative (NuPAC).
Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. ■ Departamento de Salud Pública de California

DP/01-13/14,200 (TS225)