

# Cómo elegir bien las bebidas



## TOME LECHE

- **BEBÉS:** No debe dárseles leche antes de 1 año de edad
- **NIÑOS ENTRE 1 Y 2 AÑOS DE EDAD:** Hasta 2 tazas de leche entera diariamente
- **NIÑOS ENTRE 2 Y 8 AÑOS DE EDAD:** Hasta 2½ tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente
- **NIÑOS DE 9 AÑOS DE EDAD EN ADELANTE:** Hasta 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente
- **ADULTOS:** Hasta 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente
- **ALTERNATIVA A LA LECHE:** La leche de soya fortificada es la única alternativa a la leche que se elabora a base de plantas y se considera parte del grupo de lácteos.

**DISFRUTE DE LA LECHE EN LAS COMIDAS • LECHE CON CEREAL • LECHE EN BEBIDAS CALIENTES**

- YOGUR PARA LLEVAR • YOGUR CONGELADO BAJO EN GRASA
- LICUADOS DE YOGUR



## TOME AGUA

- Tome entre seis y ocho vasos de 8 onzas de agua diariamente.
- Tome más agua cuando hace mucho calor o cuando está más activo físicamente.
- Mantenga una botella con agua en el automóvil, en la casa, en el trabajo o en la escuela.
- Tome agua antes, durante y después de realizar actividades físicas.
- Anime a los niños a que tomen agua.
- Tome agua como su opción número uno.

## TOME JUGO AL 100%

- **BEBÉS:** No se recomienda el jugo antes de los 12 meses de edad.
- **NIÑOS ENTRE 1 Y 8 AÑOS DE EDAD:** Limite el jugo a solamente 4 onzas por día. No les dé jugo a la hora de acostarlos. Déselo en una taza y no en el biberón. Para reducir el contenido de azúcar, diluya el jugo con agua, sirva la mitad de jugo y la mitad de agua.
- **NIÑOS DE 9 AÑOS DE EDAD EN ADELANTE:** Limite el jugo de 4 a 10 onzas por día. Para reducir el contenido de azúcar, diluya el jugo con agua, sirva la mitad de jugo y la mitad de agua.
- **ADULTOS:** Seleccione frutas enteras—frescas, congeladas, enlatadas o secas, en vez del jugo.

## TOME MENOS BEBIDAS AZUCARADAS

- Beba esporádicamente refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas de fruta, y café y té endulzado.
- Tome porciones más chicas.
- Mejor beba agua.



# Licuarios de Fruta

Rinde 10 raciones | Tamaño de la ración: 1/2 taza

 **Busque productos locales:** Piense en comprar fruta de la estación y congélela para disfrutar de un gran sabor a lo largo del año.

## Información nutricional

Por cada ración

110 calorías	
Total de grasa:	1.5 g
Grasa saturada:	1 g
Proteína:	8 g
Total de carbohidratos:	14 g
Fibra dietética:	1 g
Sodio:	115 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Excelente fuente de calcio

El análisis de la receta se hizo de acuerdo al ejemplo 1.

El valor nutricional variará de acuerdo a las opciones elegidas.

## Elija 1/2 taza de una fruta

- Plátanos/bananos
- Duraznos
- Fresas
- Arándanos azules

## Elija 1 taza de ingrediente base

- Yogur bajo en grasa sin sabor
- Fruta congelada
- Yogur de vainilla bajo en grasa
- Cubos de hielo
- Yogur de vainilla congelado, bajo en grasa
- Concentrado de jugo congelado, como de manzana o de naranja

## Elija 1/2 taza de un líquido

- Leche baja en grasa o sin grasa
- Jugo de fruta al 100%
- Leche de soya fortificada con calcio

### Ejemplo 1

- 1/2 taza de fresas
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1/2 taza de leche sin grasa

### Ejemplo 2

- 1/2 taza de plátano/banano
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de leche baja en grasa

### Ejemplo 3

- 1/2 taza de arándanos azules
- 1 taza de yogur congelado bajo en grasa sabor vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja

## Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe bien. Sirva de inmediato. Esta cantidad rendirá lo suficiente para dos personas. Si son más de dos personas, puede preparar el doble.



# Salga a caminar

Caminar es una de las actividades más sencillas de realizar; todo lo que necesita es un buen par de tenis y un lugar seguro donde caminar. Esta semana dé una caminata después del almuerzo o la cena; si se dirige al trabajo, bájese del autobús una parada antes de su destino. ¿Qué días de esta semana saldrá a caminar?