



Haga mejores elecciones de bebidas

Un estilo de alimentación saludable incluye todos los alimentos y bebidas. Muchas bebidas contienen azúcares añadidos y ofrecen pocos o ningún nutrientes, mientras que otras pueden proporcionar nutrientes pero demasiadas calorías de grasa saturada. Estos son algunos consejos para ayudarle a hacer mejores elecciones de bebidas.

1 Bebe agua

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y pocos nutrientes.



2 ¿Cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sea su guía. Las necesidades de todos son diferentes. La mayoría de nosotros obtiene suficiente agua de los alimentos que comemos y las bebidas que bebemos. Un cuerpo sano puede equilibrar las necesidades de agua durante el día. Beba mucha agua si es muy activo o vive o trabaja en condiciones de calor.

3 Una opción económica

El agua es generalmente buena para la cartera. Puede ahorrar dinero bebiendo agua de la llave en casa o cuando coma fuera.

4 Controle sus calorías

Beba agua con y entre sus comidas. Los adultos y los niños consumen alrededor de 400 calorías al día en bebidas, el agua potable puede ayudarle a administrar sus calorías.

5 Zona de bebidas para niños

Haga del agua, de la leche baja en grasa o sin grasa, o del jugo al 100% una opción fácil en su hogar. Tenga recipientes listos para llevar disponibles en el refrigerador. Póngalos en las bolsas del almuerzo o mochilas para facilitar el acceso cuando los niños están lejos de casa. Dependiendo de la edad, los niños pueden beber de ½ a 1 taza, y los adultos pueden beber hasta 1 taza de jugo de frutas o vegetales al 100%* cada día.



6 No se olvide de su lácteos**

Seleccione leche baja en grasa o sin grasa o bebidas de soya fortificadas. Ofrecen nutrientes clave como el calcio, la vitamina D y el potasio. Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas de leche al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

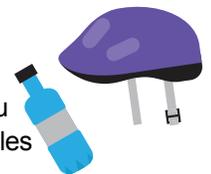


7 Disfrute de su bebida

Cuando el agua no le sea suficiente, disfrute de la bebida de su elección, pero en menor cantidad. Recuerde revisar el tamaño de la porción y el número de porciones de la lata, botella o recipiente para mantenerse dentro de las necesidades de calorías. Seleccione latas, tazas o vasos más pequeños en lugar de grandes o supergrandes.

8 Agua para llevar

El agua siempre es conveniente. Llene una botella de agua limpia y reutilizable y póngala en su bolsa o maletín para saciar su sed durante todo el día. Las botellas reutilizables son también buenas para el medio ambiente.



9 Revise la información

Use la etiqueta de información nutricional para elegir las bebidas en el supermercado. La etiqueta de los alimentos y la lista de ingredientes contienen información sobre azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y calorías para ayudarle a tomar mejores decisiones.

10 Compare lo que bebe

Food-A-Pedia, una función en línea disponible en SuperTracker.usda.gov puede ayudarle a comparar calorías, azúcares añadidos y grasas en sus bebidas favoritas.

* El jugo al 100% es parte del grupo de frutas o vegetales.

** La leche es una parte del grupo de lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur; 1½ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado.