

Guía para bebidas saludables

 Foodwise, University of Wisconsin-Extension

 @foodwise_uwex

 @foodwise_uwex

<http://fyi.uwex.edu/foodwise>

Lo que usted bebe es tan importante como lo que usted come. Muchas bebidas tienen grandes cantidades de azúcar. Pueden contener pocos o ningún nutriente. Utilice esta guía para ayudarse a tomar decisiones saludables.



Beba agua todo los días



Cuando tenga sed, beba.

- + Agua del grifo
- + Agua mineral o con gas (sin azúcar)

Ideas para hacer el agua más sabrosa:

- + Añada cítricos cortados (naranja, limón o lima)
- + Añada pepino y menta
- + Añada frambuesas machacadas o sandía



Beba leche todos los días

Elija opciones con bajo contenido de grasa o sin grasa (1 por ciento ó leche descremada) o una bebida de leche de soya fortificada con

Tamaños de porción de lácteos recomendados (puede contener leche, yogur, queso u otras fuentes de lácteos):

Niños de 2 a 3 años de edad

- + 3 tazas al día (24 oz)

Niños de 4 a 8 años de edad

- + 3 tazas al día (24 oz)

Adultos

- + 3 tazas al día (24 oz)



El jugo está bien de vez en cuando

El jugo no es necesario para una dieta saludable. Si decide tomar jugo, busque un jugo que sea 100 por ciento jugo. Tome una porción o menos por día.

Tamaños de porción de jugos (a diario):

Menos de 1 año de edad

- + No debe tomar

Entre 2 a 4 años

- + 1/2 taza (4 oz)

Entre 5 a 6 años de edad

- + 1/2 taza a 3/4 de taza (4 a 6 oz)

7 a 18 años

- + 1 taza (8 oz)



La leche chocolatada está bien de vez en cuando

A veces, los niños pueden tomar leche chocolatada baja en grasa en lugar de leche regular. La leche chocolatada contiene azúcar añadida.



El café está bien para los adultos

La mayor parte del café/té contiene cafeína. La cafeína puede ser dañina para los niños en crecimiento. Los adultos pueden tomar café con cafeína y té con moderación (400 mg. o 3 a 5 tazas por día). Tenga cuidado con el azúcar añadida.



Limite o evite su consumo de ciertas bebidas azucaradas

Refrescos, limonada, ponche de frutas, té azucarado, bebidas energéticas. Tenga cuidado con las opciones disponibles que pueden contener cafeína, especialmente para los niños.



Comuníquese con su programa local de FoodWise para obtener más información:

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW Extension
University of Wisconsin-Extension