

# Haga que cada sorbo cuente

## Lo que bebe puede impactar su salud.

Las bebidas azucaradas pueden causar aumento de peso y elevar el riesgo de sufrir caries, especialmente en los niños. Con el tiempo, beber bebidas azucaradas puede provocar obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas

## Lo que elija beber es muy importante.

Beba agua para mantenerse hidratado. Beba bebidas ricas en nutrientes como leche baja en grasa (1%) o sin grasa que estimula su nutrición.

## Elija beber agua con mayor frecuencia.

Beber agua del grifo con hielo le ahorra dinero. Para darle sabor, agréguele fruta o pepino en rodajas.

## La leche nutre su cuerpo.

Trate de consumir de 2 a 3 porciones de lácteos, como leche baja en grasa (1%) o sin grasa, yogur, queso o bebidas de soya fortificada, para ayudar a desarrollar dientes y huesos fuertes y reabastecer sus músculos.

## Beba jugo en pequeñas cantidades.

Elija comer fruta entera la mayoría de las veces. Si bebe jugo, asegúrese de que sea 100% jugo de frutas o verduras y límitelo a media taza para niños y una taza para adultos por día.

Obtenga más ideas para "mejores bebidas" en **ChooseMyPlate.gov**.



## ¿Qué contiene su bebida?

### Lea la etiqueta.

Encuentre la medida de la porción.

Un envase no equivale siempre a una porción. Esta etiqueta muestra dos porciones. ¿Cuántas calorías serían? (210 calorías).

### Limite los azúcares añadidos.

- No más de 50 gramos para adultos por día (12 cucharaditas).
- No más de 25 gramos para niños por día (6 cucharaditas).

## Leche baja en grasa (1%)

Nutrition Facts		
2 servings per container		
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (240mL)</b>	
<b>Amount Per Serving</b>		
<b>Calories</b>	<b>105</b>	
% Daily Value*		
Total Fat	2.5g	4%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	15mg	5%
Sodium	130mg	5%
Total Carbohydrate	13g	4%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	12g	
	<b>includes 0g of Added Sugars</b>	<b>0%</b>
Protein	8g	
Vitamin D	2.5mcg	15%
Calcium	300mg	25%
Iron	0.12mg	0%
Potassium	400mg	10%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Elija con mayor frecuencia

Bebidas **sin** azúcares añadidos

Agua

Leche baja en grasa (1%), sin grasa o deslactosada

Bebidas fortificadas de soya natural

Té o café sin endulzar

## Beba con menos frecuencia

Bebidas con azúcares añadidos

Soda

Bebidas deportivas

Bebidas de frutas

Bebidas energizantes

Café endulzado y/o mezclado

Todas estas bebidas tienen más del límite para niños que es 25 gramos de azúcares añadidos. Algunas pueden tener hasta 50 gramos de azúcar añadida.