

Cómo elegir bien las bebidas

TOME LECHE

- **BEBÉS:** No debe dárselos leche antes de 1 año de edad
- **NIÑOS ENTRE 1 Y 2 AÑOS DE EDAD:** 2 tazas de leche entera diariamente
- **NIÑOS ENTRE 2 Y 8 AÑOS DE EDAD:** 2 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente
- **NIÑOS DE 9 AÑOS DE EDAD EN ADELANTE:** 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente
- **ADULTOS:** 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente

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 deben consumir jugo antes de los 6 meses de edad. Déles jugo en una taza y no en el biberón. No les dé jugo a la hora de acostarlos. El consumo de jugo debe limitarse a no más de 4 onzas por día.
- **NIÑOS ENTRE 1 Y 6 AÑOS DE EDAD:** El consumo de jugo debe limitarse de 4 a 6 onzas por día. Para reducir el contenido de azúcar, rebaje el jugo con agua, sirviendo la mitad con jugo y la otra mitad con agua.
- **NIÑOS DE 7 AÑOS DE EDAD EN ADELANTE:** El consumo de jugo debe limitarse de 8 a 12 onzas por día. Para reducir el contenido de azúcar, rebaje el jugo con agua, sirviendo la mitad con jugo y la otra mitad con agua.
- **ADULTOS:** Seleccione frutas enteras—frescas, congeladas, enlatadas o secas, en vez del jugo.

TOME MENOS REFRESCOS

- Haga de los refrescos sólo una bebida ocasional.
- Tome porciones más chicas.
- Tome refrescos dietéticos o té preparado con endulzante bajo en calorías.

This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.





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?