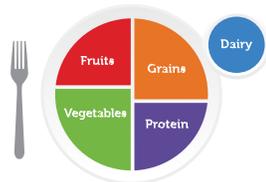


Start simple
with MyPlate



ELIJA MEJORES OPCIONES DE BEBIDAS.

A cualquier edad, lo que bebe puede ser tan importante como lo que come. Cuando decida qué beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Hágalo fácil con estos consejos:



Beba agua.

Beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar. Los refrescos normales, las bebidas energéticas o deportivas y otras bebidas endulzadas suelen tener una gran cantidad de azúcares añadidos.



Fomente las bebidas aptas para niños.

Haga que el agua, la leche de origen animal baja en grasas o descremada, o el agua carbonatada sin azúcar sean las opciones preferidas para sus hijos. Sirva jugo 100% natural solo de vez en cuando.



Compare las etiquetas de los alimentos.

Use la etiqueta de información nutricional cuando compre bebidas. Revise y compare calorías, cantidades de azúcares añadidos y porciones por envase.



Reduzca las calorías del café.

Evite la crema batida y el salpicado de chocolate o caramelo. Elija leche baja en grasas y una pizca de canela o nuez moscada para obtener un café con menos calorías.



Lleve una botella con usted.

Lleve una botella de agua reutilizable y limpia en su bolso para llenarla durante el día. El agua de llave suele ser fácil de encontrar.



Dé vida a su bebida.

Reavive su agua corriente o carbonatada con rodajas de limón, lima o naranja. Tal vez hasta puede probar con algunas hojas de menta fresca o algunas bayas frescas o congeladas.