CLASE DE NUTRICIÓN



Su hijo aprendió sobre la guía...

Piense dos veces lo que va a tomar



Bebida burbujeante de jugo de fruta

Ingredientes

Jugo de fruta al **100**% (uva, manzana, etc) Agua Seltzer (mineral)

Instrucciones

Mezcle la mitad del jugo de fruta al 100% y la mitad del agua seltzer. Agregue rebanadas de limón, lima o naranja.

Ponga algo de sabor a su agua

- Agregue rebanadas cítricas como limón, lima, naranja o toronja.
- Tenga una jarra de agua en el refrigerador—el agua fría es más refrescante.
- Agregue hierbas como el romero, menta o albahaca.
- Mantenga con usted una botella de agua que pueda llenar a lo largo del día.
- Recuerde beber agua antes o después de hacer ejercicio o cuando esté al aire libre.
- Cuando tenga ganas de bocadillos, beba agua primero.
- ¡Piense en el dinero que se va a ahorrar si pide agua en un restaurant!



• Al tomar bebidas consumimos calorías en las que normalmente no pensamos. Simplemente al tomar una bebida azucarada al día (lata de 12 onzas) usted puede subir 15 libras en un año.

- El agua es la major opción cuando tenga sed. Beba leche con sus comidas.
- La leche y el jugo al 100% son "bebidas densas con nutrientes", porque contienen una variedad de vitaminas y minerals que nuestros cuerpos necesitan. Los refrescos, bebidas deportivas, té dulce, ponches de fruta y otras bebidas azucaradas son "bebidas de calorías vacías", porque proporcionan calorías de azúcares agregados pero pocos nutrientes.
- ¿ Cuánta azúcar hay en su bebida? Lea la etiqueta
 - Gramo(s) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar
 - Por ejemplo: 40 g de azúcar ÷ 4 = 10 cucharaditas de azúcar
- Cuando bebe jugo, asegúrese que la etiqueta diga "jugo al 100%" y limítese a un vaso al día.

Fíjese si sus bebidas tienen azúcar agregada. ¡Verifique la lista de ingredients! El Azúcar tiene muchos nombres, como:

- Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
- Jugo de caña o azúcar de caña
- Concentrado de jugo de fruta
- Jarabe de maltosa
- Todo lo que termine con las letras"osa":(glucosa, fructosa, sucrosa, dextrosa, maltosa)

Desafio FAMILIAR

FORTALÉZCASE

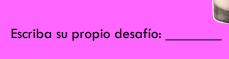
jHaga una fiesta de baile!

Toque se música favorita y muévase. Las personas de cualquier edad pueden presumir sus pasos.

Reemplace una bebida azucarada con ague, leche o jugo de fruta al 100% diariamente durante esta semana.

OBTENGA más Información en:

- Centros para el Control y
 Prevención de Enfermedades
 (CDC) Piense dos veces lo que
 va a tomar www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf
- Las bebidas azucaradas: www.health.ri.gov/healthrisks/ sugarsweetenedbeverages/
- Pilas de azúcar: www.sugarstacks.com/beverages.htm





Departamento de Salud del Condado de Durham División de Nutrición (919)560-7791 Este material recibió fondos del programa de Cupones de Alimentos. De acuerdo a la ley federal y el departamento nacional de agricultura (USDA), esta institución está prohibida de discriminar con respecto a la raza, el color, país de origen, sexo, edad, religión, creencias políticas o inhabilidades. Para presentar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Offices of Civil Rights, 1400 Independence Ave, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un empleador de oportunidad equitativa.