

**Tome agua y leche baja en grasa;
limite o elimine las bebidas con azúcar.**

Póngale límite al jugo

- Los productos de jugo que dicen “-ade,” “drink” o “punch” a menudo son jugos sólo en un 5%. La única diferencia entre estos “jugos” y las gaseosas es que estos están fortificados con vitamina C.
- Trate de escoger siempre frutas en lugar de jugos.
- El jugo a diario debe limitarse a:
 - 4-6 onzas para niños de 1-6 años
 - 8-12 onzas para niños y jóvenes de 7-18 años
 - No se les debe dar jugo a los niños de 6 o menos de 6 meses.
- Agréguele agua al jugo de su hijo para hacer cambios graduales.
- Sugiera un vaso de agua o leche con poca grasa en lugar de un jugo.



Las reglas de Redy

EL AGUA

Manténgala a la mano, manténgala fría:

- Mantenga a la mano agua embotellada o agua en una botella.
- Agréguele al agua gajos de naranja, lima o limón frescos para un sabor natural.
- Llene una jarra de agua y manténgala en el refrigerador.
- Tome agua cuando tenga sed. Es la mejor elección.
- Rebaje poco a poco las bebidas endulzadas con azúcar.
- Reemplace las gaseosas por el agua y no por otras bebidas endulzadas con azúcar como el jugo y las bebidas de los atletas.

De buen ejemplo:

- Saque un vaso de agua en lugar de una gaseosa.
- Trate de mezclar seltzer con un poquito de jugo.

LA LECHE

Anime al consumo de leche con poca grasa en lugar de las bebidas endulzadas con azúcar:

De acuerdo con el Consejo de Productos Lácteos:

- Los niños de 4-8 años de edad deben consumir tres vasos de leche de 8 onzas u otro producto lácteo cada día.
- Los muchachos de 9-18 años deben consumir cuatro vasos y medio de leche de 8 onzas o cualquier otro producto lácteo.

Haga un batido con leche baja en grasa, hielo y sus bayas preferidas.

¿Sabía usted?

Las gaseosas no tienen valor nutritivo y son altas en azúcares. Una gaseosa de nueve onzas tiene de 110–150 calorías vacías. Muchas gaseosas también tienen cafeína la cual no les hace falta a los niños.

Las bebidas Energy (dan energía) NO son las bebidas de los atletas y nunca se deben reemplazar por el agua cuando haga ejercicio.

El agua es el combustible del cuerpo:

- El agua tiene el valor nutritivo básico de la gente activa.
- El cuerpo de un niño está constituido por agua en un 70-80%
- Cuando usted hace ejercicio suda y al sudar BOTA agua y minerales—es importante que recupere el agua que bota al sudar.
- El agua es el extintor #1 de la sed.

5210

LET'S GO!

www.letsgo.org