

Tengo Sed





 **Niños Sanos
Peso Sano**

¡DISMINUYA LAS BEBIDAS DULCES!

Es aceptable beber bebidas dulces de vez en cuando... pero en general, no las tenga en la casa. Estas incluyen: todas las bebidas gaseosas, ponches de fruta, bebidas del deporte, te helado azucarado, y jugos de fruta. Estas bebidas no tienen casi ningún valor alimenticio. ¡Una botella de 20-onzas de gaseosa tiene alrededor de 20 cucharaditas de azúcar! Anime a cada miembro de la familia que elija agua, leche, leche descremada o baja en grasa, en cada comida.

¡Dé el ejemplo bebiendo agua diariamente!

Las cosas simples son a veces las más sanas. ¡Escoja el AGUA! El agua es la bebida menos costosa y más disponible alrededor de nosotros. Dígales a sus niños que no esperen hasta que tengan sed. Una vez que tengan sed su cuerpo esta bajo en contenido de agua. ¡Beban!

-  **Lleve una botella desagua**
-  **Pare en los bebederos de agua;**
-  **Mantenga una jarra con agua en el refrigerador**
-  **Tenga un vaso grande con agua al lado de usted en el hogar**

8.

La mayor parte de gente necesita beber por lo menos 2-3 vasos de leche y suficiente agua diariamente. La leche esta llena de nutrientes que tu cuerpo necesita. El agua ayuda a tu cuerpo a trabajar bien. La salud de tu familia es importante así que promueva las bebidas sanas cada día.



1. 2, 3 vasos de LECHE al día

La leche y los productos lácteos tienen alta concentración de calcio. Los niños y los adultos necesitan el calcio para tener huesos y dientes fuertes y sanos. ¡Los niños necesitan beber leche descremada o baja en grasa y comer otros productos lácteos como los quesos bajos en grasas o el yogur bajo en grasa! Tienen la misma cantidad de calcio que los productos altos en grasa y pocas calorías.



¿Intolerante a la Lactosa?
¡Pida información a su medico sobre los productos lácteos libres de lactosa!

*Otras fuentes de calcio incluyen queso, yogur, productos de soya fortificados, y vegetales de hojas verdes oscuras



¿Cuál es la función de los jugos?

Comer la fruta entera es siempre mejor que beber el jugo. La fruta entera contiene la fibra junto con las vitaminas y los minerales. Reserve el jugo para un refrigerio y examine el contenido nutritivo por porción. Una porción es 6 onzas o 3/4 de taza de jugo de fruta o vegetal 100% puros. El jugo es una opción sana, pero beberlo "como agua" agregará muchas calorías adicionales.