

# Bebidas Buenas

Los refrescos, como las sodas, bebidas deportivas, té, bebidas cafeinadas y bebidas frutas contienen mucha azúcar y son bajas en nutrición. Escoge agua o leche baja en grasa o sin grasa para tu bebida habitual.

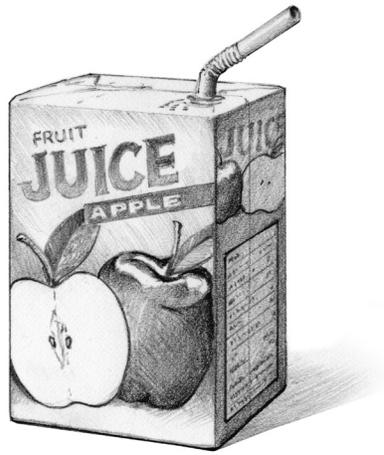
## CUANDO ESTAS ELIGIENDO TU BEBIDA:

- 🍏 *Fruta entera es mejor, pero si eliges jugo, revisa la etiqueta de información nutricional para confirmar que es 100% jugo de fruta (sin azúcares añadidos).*
- 🍏 *Cuidado con las bebidas llamadas “bebidas de frutas.” Estos no contienen 100% jugo natural y muchas veces son altas en azúcar.*



*Esta semana, ¡establece como meta elegir*

**SOLAMENTE AGUA O LECHE NORMAL PARA BEBER!**



*Bebidas altas en azúcar están*  
**ASOCIADAS CON LAS CARIES.**

## CONSEJOS ÚTILES

- 🍃 La mayoría de las personas no toman suficiente agua. ¡Por lo menos 8 tazas (de 8 onzas cada una) son necesarias cada día!
- 🍃 Se necesita agua para evitar la deshidratación, especialmente en el clima caliente y húmedo.

### CONSEJOS PARA AYUDAR A TU HIJO A BEBER MÁS AGUA:

- 🍃 ¡Siempre tén una jarra de agua en el refrigerador!
- 🍃 Prepara agua con rebanadas de fruta o un poco de jugo de fruta.
- 🍃 ¡Aguas frescas son una excelente manera de incorporar fruta! Limita la cantidad de azúcar que agregues para mantener el agua saludable.
- 🍃 ¡Agrega frutas reales a leche baja en grasa para hacerla dulce naturalmente!

*Las bebidas azucaradas agregan calorías extras,*  
**AUMENTAN EL RIESGO DE TENER SOBREPESO**  
*y pueden causar enfermedades como la diabetes.*