

Ponga límites al jugo

- Los productos de jugo etiquetados “-ade” “drink” (bebida) o “punch”, a menudo, contienen 5% de jugo o menos. La única diferencia entre estos “jugos” y la gaseosa es que están fortificados con vitamina C.
- Trate siempre de escoger frutas en vez de jugo.
- Si opta por el jugo, compre 100% jugo de fruta.
- Cada día, el jugo se debe limitar a:
 - 4 a 6 onzas para niños entre 1 y 6 años de edad
 - 8 a 12 onzas para niños entre 7 y 18 años de edad
 - No se le debe dar jugo a los niños de 6 meses y menores
- Haga cambios lentamente; agregue agua al jugo del niño.
- Sugiera un vaso de agua o leche con bajo contenido de grasa en vez de jugo.



5210
¡Todos los días!

- 5** o más porciones de frutas y verduras
- 2** horas o menos de tiempo frente a la pantalla para recreación
- 1** hora o más de actividad física
- 0** bebidas azucaradas, más agua y leche con bajo contenido de grasa

¡VAMOS!
¡A comer bien... Mantenerse activo y saludable!

5210
LET'S GO!
www.letsgo.org

155-515-08 / 03-31-08

5210 ¡Todos los días!

Beba menos azúcar.
Tome agua y leche con bajo contenido de grasa en vez de

gaseosa y
bebidas con
mucho
azúcar.



5210
LET'S GO!
www.letsgo.org

¿Sabía usted que...?

La gaseosa no tiene valor nutritivo y tiene alto contenido de azúcar. Tan solo 9 onzas de gaseosa tienen 110 a 150 calorías vacías. Muchas gaseosas también contienen cafeína, la cual los niños no necesitan.

Las bebidas energéticas NO son bebidas deportivas y nunca deben reemplazar el agua durante el ejercicio.

El agua es el combustible para el cuerpo:

- El agua es la sustancia nutritiva más importante para las personas activas.
- Entre el 70 y 80% del cuerpo de un niño está compuesto de agua.
- Cuando hace ejercicio, suda y cuando suda, PIERDE agua y minerales; es importante reemplazar el agua que pierde cuando suda.
- El agua es la bebida número uno para saciar la sed.

Reglas de Redy

Agua

Manténgala a mano y fría:

- Tenga a mano agua embotellada o una botella de agua.
- Agregue tajadas de limón, lima o naranja fresca al agua para darle sabor natural.
- Llene una jarra de agua y póngala en el refrigerador.
- Beba agua cuando tenga sed. Es la mejor opción.
- Reduzca lentamente las bebidas endulzadas con azúcar.
- Reemplace la gaseosa con agua, en vez de con otras bebidas endulzadas con azúcar, tal como los jugos o bebidas deportivas.

Dé el ejemplo:

- Tome un vaso de agua en vez de una gaseosa.
- Mezcle agua de seltzer con un poquito de jugo.

Leche

Aliente a que tomen leche con bajo contenido de grasa en vez de bebidas endulzadas con azúcar.

Según el consejo nacional sobre productos lácteos (national dairy council):

- Los niños entre los 4 y 8 años de edad deben estar tomando 3 vasos de 8 onzas de leche u otro producto lácteo al día.
- Los niños entre los 9 y 18 años de edad deben estar tomando 4 vasos y medio de 8 onzas de leche u otro producto lácteo al día.

La recomendación es que los niños mayores de 2 años tomen leche con bajo contenido de grasa. Haga el cambio de leche entera a leche con bajo contenido de grasa gradualmente.

Haga una merengada con leche con bajo contenido de grasa, hielo y sus bayas favoritas.

