

¡DETENTE! PIENSA BIEN LO QUE TOMAS

SIGUE EN VERDE

Para Niños

ROJO: ¡Detente! No lo bebas



- Refrescos regulares
- Bebidas deportivas o energéticas
- Jugos artificiales de frutas
- Jugos 100% de frutas (más de 4 onzas)

AMARILLO: ¡Cuidado!

Bebe 1 o 2 veces por semana, si acaso



- Refrescos de dieta
- Bebidas bajas en calorías y azúcar
- Jugos 100% de frutas (menos de 4 onzas)

VERDE : ¡Adelante!

Bebe en abundancia



- Agua
- Agua con fruta agregada
- Leche
- Té descafeinado sin azúcar



**Anderson Center
for Oral Health**



¡Detente! y piensa en el azúcar que tienen tus bebidas ¿Sabías que hay 9 cucharaditas de azúcar en una lata de 12 onzas de refresco? Si tomas una lata de refresco al día eso equivale a 40 libras de azúcar al año.

¡Cuidado! con bebidas que no son 100% saludables — 12 onzas de jugo natural pueden tener el mismo contenido de azúcar como una lata de refresco.

¡Adelante! escoge opciones saludables como agua natural.

Opciones de Bebidas Saludables para los Niños

Leche: Una buena fuente de calcio y vitamina D, ayuda a mantener los dientes y huesos saludables. La leche baja en grasa y de sabor natural es la mejor para la mayoría.

Agua: Siempre una gran opción para niños y adultos de TODAS LAS EDADES— porque no contiene azúcar.

¿Qué pasa con el jugo 100% de fruta?

El jugo 100% de fruta es más nutritivo que otras bebidas azucaradas, pero está repleto de calorías por los azúcares naturales que contiene. 100% jugo NO es 100% saludable para ti.

Consejos para Elegir Bebidas Saludables

- Que el agua sea TU bebida de elección.
- Elige leche sin azúcar.
- Cuando vayas a un restaurante, toma agua natural, ¡es gratis!
- Lleva contigo una botella reusable con agua donde quiera que vayas.

¡Comprométete! – piensa bien lo que tomas

¡Hazte cargo de tu salud!

¡Elige uno o más de las siguientes metas y coloca tu promesa donde tu familia y amigos la puedan ver!

Yo me comprometo a :

- Tomar más agua y menos bebidas azucaradas
- Mantenerme saludable cepillándome los dientes, usando hilo dental y visitando al dentista regularmente
- Ser un buen ejemplo en la escuela y la comunidad tomando bebidas saludables

Nombre: _____ Fecha: _____