

COMA SALUDABLEMENTE AUN SI LLEVA PRISA



Cómo elegir bebidas saludables



TOME AGUA

- Tome entre **seis y ocho** vasos de 8 onzas de agua diariamente.
- Tome más agua cuando hace mucho calor o cuando esté más activo físicamente.
- Mantenga una botella con agua en el automóvil, en la casa, en el trabajo o en la escuela.
- Tome agua antes, durante y después de realizar actividades físicas.
- Anime a los niños a que tomen agua.

TOME LECHE

- **Niños entre 1 y 2 años de edad:** 2 tazas de leche entera diariamente
- **Niños entre 2 y 8 años de edad:** 2 tazas de leche descremada o baja en grasa diariamente
- **Niños de 9 años en adelante:** 3 tazas de leche descremada o baja en grasa diariamente
- **Adultos:** 3 tazas por día de leche descremada o baja en grasa diariamente

- Disfrute de la leche durante las comidas
- Disfrute de la leche con el cereal
- Disfrute de la leche en bebidas calientes
- Disfrute del yogur para llevar
- Disfrute del yogur congelado
- Disfrute de licuados de yogur y fruta

TOME JUGO AL 100%

- **Bebés:** No deben consumir jugo antes de los 6 meses de edad. Déles jugo en una taza y no en el biberón. No les dé jugo a la hora de acostarlos. El consumo de jugo debe limitarse a no más de **4 onzas** por día.
- **Niños entre 1 y 6 años de edad:** El consumo de jugo debe limitarse **de 4 a 6 onzas** por día.
- **Niños entre 7 y 8 años de edad:** El consumo de jugo debe limitarse de **8 a 12 onzas** por día.
- **Adultos:** Para ingerir fibra, procure comer frutas enteras-frescas, congeladas, enlatadas o secas, en vez del jugo.

TOME MENOS REFRESCOS

- Haga de los refrescos sólo una bebida ocasional.
- Tome porciones más pequeñas.
- Tome refrescos dietéticos o té preparado con endulzante bajo en calorías.



LICUADOS DE FRUTA

Rinde 2 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Elija ½ taza de fruta

- Plátanos/bananos
- Duraznos
- Fresas
- Arándanos

Elija 1 taza de ingrediente base

- Yogur bajo en grasa sin sabor
- Yogur bajo en grasa sabor vainilla
- Yogur bajo en grasa congelado sabor vainilla
- Concentrado de jugo congelado, de manzana o de naranja
- Fruta congelada
- Cubos de hielo

Elija ½ taza de un líquido

- Leche descremada o baja en grasa
- Leche de soja fortificada con calcio
- Jugo de fruta al 100%



Coma bien

Ejemplo 1

- ½ taza de fresas
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- ½ taza de leche descremada

Ejemplo 2

- ½ taza de plátano
- 1 taza de jugo de naranja congelado
- ½ taza de leche baja en grasa

Ejemplo 3

- ½ taza de arándanos
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- ½ taza de jugo de naranja

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe bien. Sirva de inmediato. Esta cantidad rendirá lo suficiente para dos personas. Si son más de dos personas, puede preparar el doble.

Información nutricional

Por cada porción

140 calorías
Total de grasa 2 g
Grasa saturada 1 g
Proteína 8 g
Total de carbohidratos 23 g
Fibra dietética <1 g
Sodio 115 mg



Excelente fuente de vitamina C
Excelente fuente de Calcio

El análisis de la receta se hizo de acuerdo al ejemplo 1.

El valor nutricional variará de acuerdo a las opciones elegidas.

SALGA A CAMINAR



Caminar es una de las actividades más sencillas de realizar; todo lo que necesita es un buen par de tenis y un lugar seguro donde caminar. Esta semana dé una caminata después del almuerzo o la cena; si se dirige al trabajo, bájese del autobús una parada antes de su destino. ¿Qué días de esta semana saldrá a caminar?

