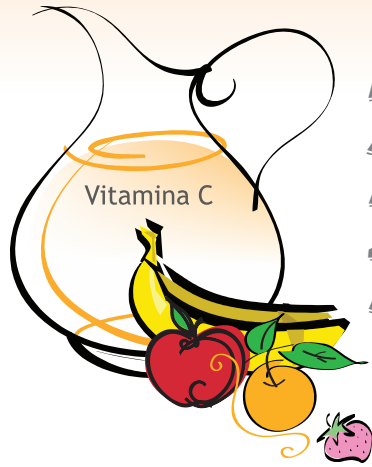




## 100% JUGO DE FRUTA



**LIMITE EL  
JUGO DE  
FRUTA A  
2-4 ONZAS  
AL DÍA**

El jugo es una forma concentrada de frutas enteras, así que sólo dé una porción pequeña de jugo de frutas una vez al día.

 ½ taza de jugo = 1 naranja

 1 taza de jugo = 2 naranjas 

No ponga agua extra en el jugo para servirlo durante todo el día. Esto cubre los dientes de azúcar todo el día y puede causar caries.



No ponga jugo en un biberón.

Sólo beba una porción pequeña de jugo una vez al día

## BEBA AGUA REFRESCANTE



El agua ayuda a su hijo a estar fresco y saludable. El agua es barata, conveniente y no mancha cuando se derrama.

El agua de la llave sabe mejor fría. Mantenga agua en el refrigerador.

💧 El agua de la llave previene las caries debido a que contiene fluoruro la mayoría de las veces. El fluoruro fortalece los dientes.

💧 El agua de la llave está regulada y puede ser más segura que el agua embotellada.

💧 El agua de la llave ayuda a ahorrar dinero. Puede rellenar su vaso 300 veces por el mismo precio de una botella de agua.

💧 El agua de la llave protege el ambiente al mantener las botellas de plástico fuera de los basureros.



beba agua de la llave durante todo el día

## LECHE BAJA EN GRASA O SIN GRASA



La leche desarrolla cuerpos, huesos y dientes fuertes.

La leche sin grasa y la baja en grasa tienen mejor nutrición y la misma cantidad de vitamina D que la leche entera.

La leche sin grasa y la baja en grasa son recomendadas para todos los niños mayores de 2 años.

Los niños necesitan leche 3 o 4 veces al día. (Aproximadamente 16 onzas en total) ¿Por qué no servir leche con cada comida?



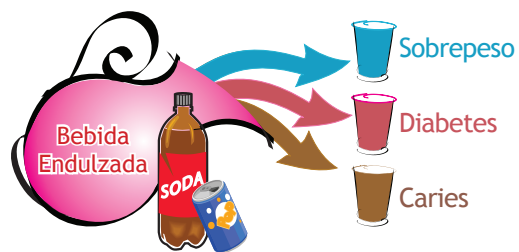
No dé biberones de leche a niños mayores de 1 año.

beba leche 3-4 veces al día

# ¿CÓMO ES QUE LAS BEBIDAS ENDULZADAS AFECTAN A NUESTROS HIJOS?

Los niños que consumen bebidas endulzadas pueden:

- Estar muy llenos para comer alimentos saludables
- Subir mucho de peso
- Tener mayor riesgo de diabetes
- Sufrir de caries



VEA EL NIVEL DE AZÚCAR Y CALORÍAS EN ESTAS BEBIDAS ENDULZADAS

|                    | Soda   | Orange Drink | Sweetened Tea Drink | Tamarindo | Big Pouch | Grass Jelly Drink | Sports Drink | Water |
|--------------------|--------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|-------|
|                    |        |              |                     |           |           |                   |              |       |
|                    | 20 oz. | 16 oz.       | 16 oz.              | 13.5 oz.  | 11.25 oz. | 11 oz.            | 20 oz.       |       |
| Calories           | 240    | 260          | 220                 | 186       | 152       | 143               | 140          | 0     |
| Teaspoons of Sugar | 17     | 15           | 13                  | 12        | 9.5       | 8.6               | 9            | 0     |

Cortesía de BANPAC

Beber incluso pequeñas cantidades de bebidas endulzadas o soda todos los días puede dañar a los niños. Beber una lata de 12 onzas de soda al día puede resultar en un aumento de 15 libras de peso al año.

Sólo una soda al día puede costarle aproximadamente \$300 al año.

# ¿CÓMO PUEDO SERVIR BEBIDAS SALUDABLES A MI FAMILIA?

- Beba agua de la llave.
- Deje de comprar bebidas deportivas, sodas y bebidas con jugo.
- Ponga agua “a la mano” para que los niños puedan servirse. Llene vasos y botellas de agua “para llevar”.
- Mantenga agua fría en el refrigerador.
- Sirva agua con hielo y rebanadas de fruta o fruta congelada.
- Use botes o vasos de colores para llenarlos con agua.
- Limite el uso de chocolate o fresa en polvo en la leche. Mejor agregue fruta o fruta congelada en su lugar.



¡Diviértase y sea saludable!



ELIJA BEBIDAS SALUDABLES



Diga “NO” a las caries, la diabetes y el sobrepeso en el futuro.

Diga “NO” a las bebidas endulzadas.



Kaiser Permanente



Gracias especiales a BANPAC