



¿Por Qué Es Mejor Tomar Agua?

- El agua no tiene calorías ni azúcar ni grasa.
- El agua de la llave (grifo) en la Ciudad de Nueva York es saludable y es gratis.
- El tomar más agua puede ayudar con los dolores de cabeza, piel reseca, estreñimiento y sed.

¿Qué Pasa con los Jugos?


- El jugo tiene demasiado azúcar. Aun el jugo 100% de manzana (botella de 16 onzas) naturalmente contiene 11 cucharaditas de azúcar.
- Las frutas enteras hacen que nos sintamos llenos y son más saludables que los jugos.
- Siempre es mejor comerse un pedazo de fruta que tomar jugo de frutas.

Consejos Fáciles Para Tomar Más Agua y Menos Azúcar

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Haga que el agua sea más divertida agregándole una rodaja de limón, naranja o pepino.
- Haga "sprinters" mezclando una pequeña cantidad de jugo 100% de fruta con agua "seltzer".
- Pida agua de la llave (grifo) en lugar de refrescos (soda) en los restaurantes.
- Sirva agua de la llave con sus comidas.
- Mantenga botellas llenas de agua de la llave en el refrigerador en lugar de refrescos (sodas) o jugos.
- Lleve con usted una botella de agua que se pueda rellenar durante el día.
- Si compra jugo, verifique la etiqueta de nutrición para que se asegure de que sea 100% de fruta.

Cantidad Recomendada de Jugo al Día

Edad	Cantidad de Jugo por Día
0 meses – 1 año	No le de jugo.
1 – 5 años.	No más de ¼-½ taza de jugo 100% de fruta al día  ¼ taza de líquido
6 años en adelante	No más de 1½ tazas de jugo 100% de fruta al día.