

Energía. Vive tu Vida.
Balance. Acción.



Energía.
TOME AGUA EN VEZ
DE SODA O JUGO
www.chalkcenter.org

¿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.

Esta información es breve y general. No debe ser su única fuente de información sobre este tema. No debe ser usada como base para diagnóstico ni tratamiento. No sustituye las instrucciones de su médico. Hable con su proveedor de cuidado de salud antes de tomar cualquier decisión sobre su salud.