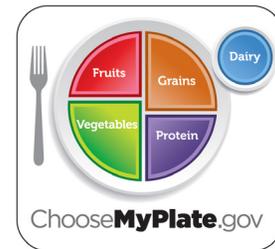


# make better beverage choices



## 10 tips to get started

**What you drink is as important as what you eat.** Many beverages contain added sugars and offer little or no nutrients, while others may provide nutrients but too much fat and too many calories. Here are some tips to help you make better beverage choices.

### 1 drink water

Drink water instead of sugary drinks when you're thirsty. Regular soda, energy or sports drinks, and other sweet drinks usually contain a lot of added sugar, which provides more calories than needed. To maintain a healthy weight, sip water or other drinks with few or no calories.



### 2 how much water is enough?

Let your thirst be your guide. Water is an important nutrient for the body, but everyone's needs are different. Most of us get enough water from the foods we eat and the beverages we drink. A healthy body can balance water needs throughout the day. Drink plenty of water if you are very active, live or work in hot conditions, or are an older adult.

### 3 a thrifty option

Water is usually easy on the wallet. You can save money by drinking water from the tap at home or when eating out.

### 4 manage your calories

Drink water with and between your meals. Adults and children take in about 400 calories per day as beverages—drinking water can help you manage your calories.

### 5 kid-friendly drink zone

Make water, low-fat or fat-free milk, or 100% juice an easy option in your home. Have ready-to-go containers filled with water or healthy drinks available in the refrigerator. Place them in lunch boxes or backpacks for easy access when kids are away from home. Depending on age, children can drink ½ to 1 cup, and adults can drink up to 1 cup of 100% fruit or vegetable juice\* each day.



\*100% juice is part of the Fruit or Vegetable Group. Juice should make up half or less of total recommended fruit or vegetable intake.

### 6 don't forget your dairy\*\*

When you choose milk or milk alternatives, select low-fat or fat-free milk or fortified soymilk. Each type of milk offers the same key nutrients such as calcium, vitamin D, and potassium, but the number of calories are very different. Older children, teens, and adults need 3 cups of milk per day, while children 4 to 8 years old need 2½ cups and children 2 to 3 years old need 2 cups.



### 7 enjoy your beverage

When water just won't do—enjoy the beverage of your choice, but just cut back. Remember to check the serving size and the number of servings in the can, bottle, or container to stay within calorie needs. Select smaller cans, cups, or glasses instead of large or supersized options.

### 8 water on the go

Water is always convenient. Fill a clean, reusable water bottle and toss it in your bag or brief case to quench your thirst throughout the day. Reusable bottles are also easy on the environment.



### 9 check the facts

Use the Nutrition Facts label to choose beverages at the grocery store. The label contains information about total sugars, fats, and calories to help you make better choices.

### 10 compare what you drink

**Food-A-Pedia**, an online feature available at [ChooseMyPlate.gov/SuperTracker](http://ChooseMyPlate.gov/SuperTracker), can help you compare calories, added sugars, and fats in your favorite beverages.

\*\* Milk is a part of the Dairy Group. A cup = 1 cup of milk or yogurt, 1½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese.

# 10 consejos Serie de educación en nutrición

# elija mejores bebidas

## 10 consejos para empezar



**Lo que bebe es tan importante como lo que come.** Muchas bebidas contienen azúcares adicionales y ofrecen poco o casi ningún valor nutritivo, mientras que otras ofrecen nutrientes pero demasiada grasa y demasiadas calorías. Estos son algunos consejos para elegir mejores bebidas.

### 1 beba agua

Cuando tiene sed, beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Las gaseosas comunes, bebidas deportivas o para tener energía y otras bebidas dulces generalmente contienen mucha azúcar adicional, lo que provee más calorías que las necesarias. Para mantener un peso saludable, beba agua u otras bebidas que tengan pocas o ninguna caloría.



### 2 ¿cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sirva de guía. El agua es un alimento importante para el cuerpo pero las necesidades de cada uno son diferentes. La mayoría de nosotros consumimos suficiente agua de las comidas que consumimos y las bebidas que bebemos. Un cuerpo saludable puede equilibrar las necesidades de agua durante el día. Beba mucha agua si es muy activo, vive o trabaja en lugares muy calurosos o es un adulto mayor.

### 3 una opción económica

En general, el agua tiene un bajo costo. Usted puede ahorrar dinero si bebe agua del grifo en su casa o cuando sale a comer.

### 4 controle sus calorías

Beba agua con y entre las comidas. Los niños y adultos consumen aproximadamente 400 calorías por día como bebidas; beber agua ayuda a controlar las calorías.

### 5 zona de bebidas para niños

Haga que el agua, leche descremada o con bajo contenido de grasa o un 100% de jugo sean una simple opción en su casa.



Tenga recipientes listos para usar llenos con agua o bebidas saludables en el refrigerador. Agréguelos al almuerzo o las mochilas para facilitar el acceso cuando los niños están fuera de casa. Según la edad, los niños pueden beber entre media y una taza y los adultos hasta una taza de jugo con un 100% de frutas o vegetales\* cada día.

\*un 100% de jugo es parte del grupo de frutas y vegetales. El jugo debe ser la mitad o menos del consumo total recomendado de frutas y vegetales.

### 6 no olvide los lácteos \*\*

Cuando elige la leche o productos alternativos a la leche, seleccione leche descremada o con bajo contenido de grasa o leche de soja enriquecida. Cada tipo de leche ofrece los mismos nutrientes claves como calcio, vitamina D y potasio pero la cantidad de calorías son muy diferentes. Los niños más grandes, adolescentes y adultos, necesitan 3 tazas de leche por día, mientras que los niños de cuatro a ocho años necesitan dos tazas y media y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.



### 7 disfrute sus bebidas

Cuando beber agua no es suficiente, disfrute la bebida que prefiera pero reduzca la cantidad. Recuerde verificar el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en la lata, botella o recipiente para respetar la cantidad de calorías que necesita. Elija latas, vasos o tazas más pequeñas en lugar de opciones grandes o súper.

### 8 agua cuando sale

El agua es algo siempre conveniente. Llene una botella limpia y reusable con agua y póngala en su cartera o portafolio para calmar su sed durante el día. Las botellas reusable también ayudan a proteger el medio ambiente.



### 9 verifique los datos

Use la etiqueta con los datos alimenticios para elegir las bebidas en el supermercado. La etiqueta contiene información sobre el total de azúcar, grasa y calorías para ayudarle a elegir mejor.

### 10 compare lo que bebe

**Food-A-Pedia**, una sección en línea disponible en [ChooseMyPlate.gov/SuperTracker](http://ChooseMyPlate.gov/SuperTracker), puede ayudarle a comparar calorías, la cantidad de azúcares adicionales y las grasas en sus bebidas favoritas.

\*\* La leche es parte del grupo de lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur, 1.5 onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado.

# 10 consejos Serie de educación en nutrición

# elija mejores bebidas

## 10 consejos para empezar



**Lo que bebe es tan importante como lo que come.** Muchas bebidas contienen azúcares adicionales y ofrecen poco o casi ningún valor nutritivo, mientras que otras ofrecen nutrientes pero demasiada grasa y demasiadas calorías. Estos son algunos consejos para elegir mejores bebidas.

### 1 beba agua

Cuando tiene sed, beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Las gaseosas comunes, bebidas deportivas o para tener energía y otras bebidas dulces generalmente contienen mucha azúcar adicional, lo que provee más calorías que las necesarias. Para mantener un peso saludable, beba agua u otras bebidas que tengan pocas o ninguna caloría.



### 2 ¿cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sirva de guía. El agua es un alimento importante para el cuerpo pero las necesidades de cada uno son diferentes. La mayoría de nosotros consumimos suficiente agua de las comidas que consumimos y las bebidas que bebemos. Un cuerpo saludable puede equilibrar las necesidades de agua durante el día. Beba mucha agua si es muy activo, vive o trabaja en lugares muy calurosos o es un adulto mayor.

### 3 una opción económica

En general, el agua tiene un bajo costo. Usted puede ahorrar dinero si bebe agua del grifo en su casa o cuando sale a comer.

### 4 controle sus calorías

Beba agua con y entre las comidas. Los niños y adultos consumen aproximadamente 400 calorías por día como bebidas; beber agua ayuda a controlar las calorías.

### 5 zona de bebidas para niños

Haga que el agua, leche descremada o con bajo contenido de grasa o un 100% de jugo sean una simple opción en su casa.



Tenga recipientes listos para usar llenos con agua o bebidas saludables en el refrigerador. Agréguelos al almuerzo o las mochilas para facilitar el acceso cuando los niños están fuera de casa. Según la edad, los niños pueden beber entre media y una taza y los adultos hasta una taza de jugo con un 100% de frutas o vegetales\* cada día.

\*un 100% de jugo es parte del grupo de frutas y vegetales. El jugo debe ser la mitad o menos del consumo total recomendado de frutas y vegetales.

### 6 no olvide los lácteos \*\*

Cuando elige la leche o productos alternativos a la leche, seleccione leche descremada o con bajo contenido de grasa o leche de soja enriquecida. Cada tipo de leche ofrece los mismos nutrientes claves como calcio, vitamina D y potasio pero la cantidad de calorías son muy diferentes. Los niños más grandes, adolescentes y adultos, necesitan 3 tazas de leche por día, mientras que los niños de cuatro a ocho años necesitan dos tazas y media y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.



### 7 disfrute sus bebidas

Cuando beber agua no es suficiente, disfrute la bebida que prefiera pero reduzca la cantidad. Recuerde verificar el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en la lata, botella o recipiente para respetar la cantidad de calorías que necesita. Elija latas, vasos o tazas más pequeñas en lugar de opciones grandes o súper.

### 8 agua cuando sale

El agua es algo siempre conveniente. Llene una botella limpia y reusable con agua y póngala en su cartera o portafolio para calmar su sed durante el día. Las botellas reusables también ayudan a proteger el medio ambiente.



### 9 verifique los datos

Use la etiqueta con los datos alimenticios para elegir las bebidas en el supermercado. La etiqueta contiene información sobre el total de azúcar, grasa y calorías para ayudarlo a elegir mejor.

### 10 compare lo que bebe

**Food-A-Pedia**, una sección en línea disponible en [ChooseMyPlate.gov/SuperTracker](http://ChooseMyPlate.gov/SuperTracker), puede ayudarlo a comparar calorías, la cantidad de azúcares adicionales y las grasas en sus bebidas favoritas.

\*\* La leche es parte del grupo de lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur, 1.5 onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado.