

Quita la sed con algo saludable

En lugar de bebidas azucaradas o bebidas de dieta, intente estas opciones más saludables:

◆ **El agua filtrada o agua mineral con gas.**

◆ **¡Prepara tu propia agua con sabor! Trate de añadir:**

- Rebanadas de naranja, limón o lima y cilantro
- Sandía sin semillas y hojas de albahaca
- Fresas, frambuesas o moras frescas o congeladas
- Rodajas de pepino y hojas de menta
- O prepara su propia receta con frutas o vegetales



◆ **Elija leche sin grasa o del 1%, leche de soya o leche de almendras**

◆ **"Horchata" leche de vainilla y canela**

- Añade 1 cucharadita de extracto de vainilla a la leche sin grasa o a la leche de 1%
- Agregue la canela tanto como desea y revuelva
- Opcional: agrégale todos los ingredientes y el hielo en una licuadora para una bebida mezclada



◆ **¡Prepara su propio café con leche de té!**

- Elija su sabor favorito de té
- Mete la bolsa de té en agua caliente durante 2-5 minutos
- Añada leche sin grasa, 1% leche sin sabor, leche de soya o leche de almendras
- Puede convertir su bebida en un té helado con la adición de hielo

◆ **100% jugos de frutas diluidos con agua**





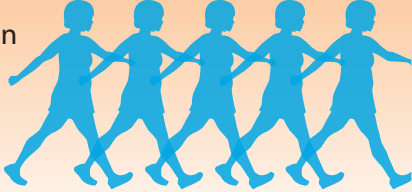





















◆ **¿Desea una bebida fría con gas en un día caluroso?**

- Trate de relajarse con un vaso de 100% jugo de frutas y añada agua mineral con gas o agua de Seltz para tomar una bebida refrescante, con menos calorías.

◆ **Para las ocasiones especiales, prueba esta receta**

- Agregue una cucharada de nieve de sorbete, agregué club soda y listo. Una bebida refrescante y sofisticada.

Elije la salud. Tome agua.

Bebida, calorías y tamaño del contenido (onza fluidas)	Cucharadita de azúcar por tamaño del contenido	Minutos de caminar rapido para quemar las calorías de la bebida (caminado a 3.5 millas por hora)
 Refresco 227 calorías 20 fl. oz.	14 c 	49 min 
 Bebida deportiva 125 calorías 20 fl. oz.	9 c 	27 min 
 Bebida de energía 240 calorías 16 fl. oz.	15 c 	52 min 
 Refresco de Jugo de naranja 305 calorías 20 fl. oz.	17 c 	66 min 
 Refresco de fruta 165 calorías 12.5 fl. oz.	11 c 	36 min 
 Agua con vitamina 125 calorías 20 fl. oz.	8 c 	27 min 
 Bebidas de té endulzado 213 calorías 20 fl. oz.	14 c 	46 min 
 Agua 0 calorías 20 fl. oz.	0 c 	0 min 

Nota: Los tiempos de andar están basados en el gasto de la caloría medio para un individuo de 154 libras que anda en 3.5 millas por hora (280 calorías/hora). Las calorías quemadas por hora serán más altas para personas que pesan más de 154 libras y más abajo para personas que pesan menos. Cucharaditas de azúcar se redondean al número entero más cercano. Todos los tiempos de andar se acorralan al siguiente número entero.

United States Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005, Table 4, Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm>. Accessed May 15, 2012.



Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.



SIGN-556 Rev. 03/14