



Bebidas: 101

- Consumo adecuado de líquidos es esencial para permitir que el cuerpo funcione, prospere, y crezca
- Agua es esencial para numerosas funciones corporales; ¡somos el 60 % de agua después de todo!
- Para evitar la deshidratación, 6-8 tazas de líquido/ al día se recomienda. Puede necesitarse más si se hace ejercicio y/o calor.

¡No todas las bebidas son creadas iguales!

El agua es la mejor opción.

Aquí está como las otras se comparan.



Leche: Una buena fuente de calcio, vitamina D y proteínas. Leche descremada y baja en grasa son las mejores opciones. Para obtener los nutrientes que necesitan nuestros cuerpos, beber 3 tazas al día!



Jugo: Proporciona vitaminas y minerales, pero puede tener más azúcar de lo que piensas. Limitar a 1 taza al día y asegúrate de que dice jugo al 100%!

Bebida deportiva: Mucha gente piensa que son saludables y te repone después de un entrenamiento. Están cargadas de azúcar, no tienen nutrientes y debe ser una bebida "a veces".



Soda: Es azúcar procesada y calorías vacías. Refresco de dieta es una opción mejor, pero todavía no ofrece nutrientes. Beber refrescos ocasionalmente, si en absoluto.



La leche es una buena alternativa, pero que tu primera elección sea el agua cuando tienes sed.

¡Tú y tu familia se sentirán mejor y con más energías por un largo plazo!

¡Como una alternativa un vaso de jugo, ayuda a tu hijo a hacer uno de estos!

Limonada Casera

8 onzas de agua
2 Cucharadas de Jugo de Limón
1 Cucharada de Miel



Wuice:

6-8 onzas de agua
2 onzas de 100% jugo