

# Padres



## ¿Qué bebidas toma su hijo/a en un día típico?

*(¡Vamos a averiguar!)*

**Primer Paso:** Marque las casillas junto a las bebidas que su hijo/a toma en un día normal.

- |                          |   |                          |  |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Refresco (no dietético)                                     | <input type="checkbox"/> | Leche descremada o semidescremada 1%               |
| <input type="checkbox"/> | Jugo 100% de frutas   | <input type="checkbox"/> | Té o café endulzado                                |
| <input type="checkbox"/> | Agua  | <input type="checkbox"/> | Agua saborizada sin azúcar                         |
| <input type="checkbox"/> | Leche entera o semidescremada 2%                            | <input type="checkbox"/> | Bebidas deportivas                                 |
| <input type="checkbox"/> | Bebidas energéticas   | <input type="checkbox"/> | Bebidas con sabor a frutas (como ponche de frutas) |
| <input type="checkbox"/> | Leche saborizada semidescremada (como la leche chocolatada) |                          |  |

**Segundo Paso:** Sume la cantidad de casillas rojas, amarillas y verdes marcadas. Escriba estos números a continuación.

ROJO  = \_\_\_\_\_

AMARILLO  = \_\_\_\_\_

VERDE  = \_\_\_\_\_

**Tercer Paso:** Compare sus resultados con la información a continuación para aprender cómo las bebidas que elije afectan la salud.



**ROJO:** *Estas son bebidas WHOA.* Tomar demasiadas puede ser perjudicial para la salud de los niños. Considérelas “bebidas para tomar solo de vez en cuando”.

**AMARILLO:** *Estas son bebidas SLOW.* Son saludables, pero los niños podrían tomarlas en exceso. Considérelas “bebidas para tomar a veces”.

**VERDE:** *Estas son bebidas GO.* Pueden ayudar a los niños a mantenerse saludables. Considérelas “bebidas para tomar casi en cualquier momento”.

*¡Siga leyendo!*



RETHINK  
YOUR



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para más información por favor llame al 1-800-992-0900. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Elegir bebidas saludables es tan simple como...

## ¡Diga "NO" a estas bebidas **WHOA!**



- Refrescos
- Bebidas deportivas
- Bebidas con sabor a frutas
- Bebidas energéticas
- Té y café endulzado
- Leche entera

*Estas bebidas contienen demasiado azúcar y pueden causar caries y un aumento de peso poco saludable.*



## Bebidas **SLOW**... ¡Consuma con precaución!

Estas bebidas contienen nutrientes importantes pero los niños podrían tomarlas en exceso.

- Jugo 100% de frutas
- Leche saborizada semidescremada (como la leche chocolatada)

**Limite el jugo 100% de frutas a no más de:**

- 4 onzas por día para niños de 1 a 3 años
- 4-6 onzas por día para niños de 4-6 años
- 8 onzas (1 taza) por día para niños de 7-18 años



## ¡Diga "SÍ" a las bebidas **GO!**

Estas bebidas ayudan a los niños a mantenerse saludables.

- Agua
- Leche descremada y leche semidescremada

*Sin suficiente agua, los niños pueden deshidratarse y sentirse débiles, mareados o con dolor de cabeza. Para evitar la deshidratación ofrezca a sus niños agua frecuentemente.*



**RethinkYourDrinkNevada.com**

¡Para obtener información acerca de opciones de bebidas saludables, deliciosas recetas y mucho más!

La información que se proporciona aquí no intenta sustituir los consejos proporcionados por un profesional de la salud.