

PRESTE ATENCIÓN A SU SELECCIÓN DE BEBIDAS



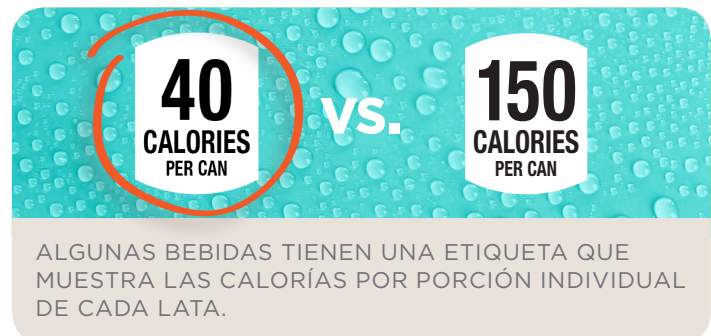
APRENDA A LEER LAS ETIQUETAS DE LAS BEBIDAS Y A BALANCEAR SUS PORCIONES PARA TOMAR DECISIONES QUE SE ADAPTEN A SU GUSTO. SOLO SIGA ESTOS PASOS.

Sea consciente de las calorías

- ✓ Mezcle jugo 100% natural con agua mineral con gas para usted misma hacer su soda con menos calorías.
- ✓ Elija opciones de sus bebidas favoritas sin calorías o bajas en calorías.
- ✓ Use otras pistas en la etiqueta, tal como “*unsweetened*” (sin azúcar).

Sírvase porciones balanceadas

- ✓ Compare el tamaño de la porción con la cantidad que normalmente bebe.
- ✓ Compre sus bebidas favoritas en tamaños pequeños.
- ✓ Haga rendir lo que compra. Sirva una porción individual de la bebida en un vaso antes de tomársela.



¡Sea creativo!



- ✓ Añada sabor a bajo costo a su agua con una rodaja de pepino, un chorrito de jugo de limón, otras frutas u hojas de menta.

Proporcionado en colaboración con

