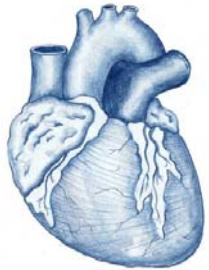


## Pon el consumo de soda bajo control ¡Evita un ataque al corazón!



- Las mujeres que toman una bebida dulce al día (como sodas y bebidas con sabor artificiales a frutas) **pueden tener 23% mas riesgo de un ataque al corazón** (Am. J. Clin. Nutr. 89: 1037, 2009)

### ¿Te comerías doce galletas con el almuerzo?

- Cuando usted bebe una lata de Coca-Cola, usted consume **39 gramos de azúcar**, la misma cantidad de azúcar que se contiene 12 galletas Chip Ahoy! (www.sugarstacks.com)



### Gaseosas pueden hacer a los niños obesos

- Diariamente cada porción de soda o jugos con sabor artificiales a frutas aumenta por un 60% la probabilidad de que un niño sufra de exceso de peso (Escuela de Salud Pública Harvard)

¡Mejor escoge bebidas refrescantes y Saludables!!



Bronx Health REACH trabaja con la comunidad para mejorar la nutrición, salud física y reducir las disparidades en la salud. Para más información por favor contáctanos al 212-633-0800 extensión 1232

## ¡Lo Que Bebes Importa Mas De Lo Que Piensas!

Tomar bebidas refrescantes como...

### El Agua puede:





- ✓ **Ayudarte a bajar de peso**  
¡Sin ninguna dieta!
- ✓ **Reducir el hambre**  
La sed puede darte mas hambre
- ✓ **Hacerte ver más joven**  
¡El agua hidratar la piel y elimina las arrugas!

(Revista de Obesidad, 16: 2481-2488, 2008)



**Aprende más sobre el tema ...**

# Cambie

 Calorías vacías & grasosas **por**  
 Bebidas Saludables & Deliciosas



Bebidas Azucaradas



Caja de Jugo 100% naturales

Una caja de jugo 100% natural le da nutrientes importantes al día



Sodas



Seltzer + Jugo 100% naturales

¡Agua Seltzer con jugo 100% natural es mucho más delicioso que las sodas!



Bebida de Jugo de Fruta artificiales



100% Jugo de Fruta

Escoja jugo de fruta 100% naturales en vez de bebidas con sabor artificiales a frutas



Leche entera ó Leche de 2%







Leche de 1% o leche descremada




La leche de 1% tiene menos grasa y tanto calcio como la leche entera o 2%

# Guía de Jugos

## ¿Qué está mal con los “Jugos de Frutas”?

-  Solo tienen una pequeña porción de fruta
-  Tiene menos nutrientes que los Jugos 100% naturales
-  Tiene un gran número de calorías vacías
-  La mayoría de estas bebidas son azúcar ¡NO Jugo!

## ¿Por qué es mejor Jugo 100% naturales?

-  Todo el jugo viene de la fruta
-  Más valor nutricional! Le da más nutrientes por su dinero
-  Tiene azúcares naturales de frutas (sin azúcar añadido) que son menos

(www.usda.gov)

## ¿Cuántas porciones de jugo se recomiendan?

El jugo 100% natural es saludable, pero recuerda ¡Tiene calorías!



- Niños de 1 a 6 años de edad sólo deben tomar 1 porción de jugo al día.
- Las persona de más edad sólo debe tener 2-3 porciones de jugo al día.

(www.usda.gov)

## Inteligente y Saludable

Jugo es sólo saludable si dice Jugo '100%' en la etiqueta. Si la etiqueta dice la palabra “bebida”, se a inteligente: ¡NO la bebas!

