



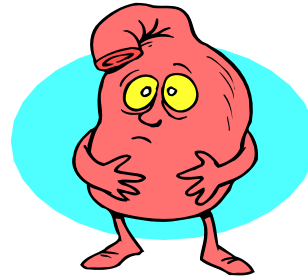
¿POR QUÉ NECESITAMOS PARA BEBER?

¡Para que no se deshidrate!

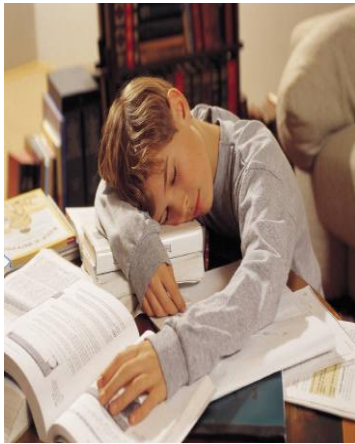
La deshidratación puede causar



Dolores de
cabeza



Hambre
Malestar estomacal



Mal humor



Cansancio y dificultad para concentrarse



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

¿CUÁNTO DEBEMOS BEBER?



De 6 – 8 vasos de ocho onzas
Cuanto más activo seas, más debes beber.

¿Qué se debe tomar?



EL REFRESCO ES EL MENOS SALUDABLE



El refresco está llena de azúcar y a veces la cafeína

El estadounidense promedio bebió 592 latas de refrescos en 2009. ¡Eso es 32 libras de azúcar!

Esto puede llevar a:

**Beber refresco
sólo de vez en
cuando si acaso**

EL REFRESCO ES EL MENOS SALUDABLE



**Beber refresco
sólo de vez en
cuando si acaso**

El refresco está llena de azúcar y a veces la cafeína

El estadounidense promedio bebió 592 latas de refrescos en 2009. ¡Eso es 32 libras de azúcar!

Esto puede llevar a:

Caries

Mala salud

Aumento de peso

Mayor riesgo de diabetes

El refresco de dieta no tiene ningún valor nutricional y está lleno de ingredientes artificiales

LAS BEBIDAS DEPORTIVAS SON LA SEGUNDA OPCION MENOS SALUDABLE



Limite la frecuencia
con la que bebe
bebidas deportivas

**Bebe sólo de vez en
cuando**

¿Por qué?

Contienen una gran cantidad de

Azúcar

Ingredientes artificiales

Colorantes

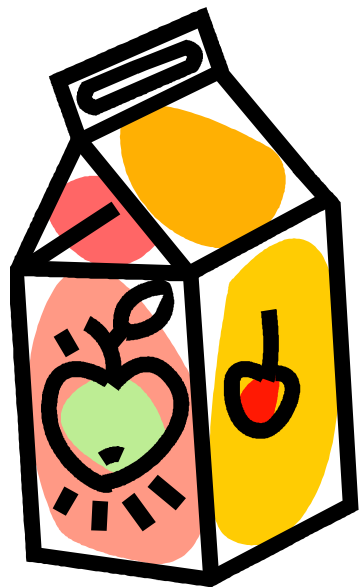
¿Quién sigue después?



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

EL JUGO AL 100% ES NUESTRO GANADOR DE LA MEDALLA DE BRONCE



**No beba más de 1
taza al día**

**El jugo al 100% contiene
vitaminas y minerales**

**Pero también contiene
una gran cantidad de azúcar**

**Asegúrese de leer la lista de
ingredientes. Algunos ponches y
jugos no son 100% jugo.**

¿Quién sigue después?



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

¡LA LECHE BAJA EN GRASA O DESCREMADA ES NUESTRA GANADORA DE LA MEDALLA DE PLATA!



**Los niños en
crecimiento
necesitan**

**3 raciones de
lácteos o alimentos
ricos en calcio en
una día**

**La leche baja en grasa o descremada
contiene**

Calcio y vitamina D

Ayuda a construir huesos y dientes fuertes

**La leche con chocolate contiene
calcio y vitamina D**

**Pero también contiene una gran cantidad
de azúcar**

**Así la leche con chocolate se debe
consumir con moderación**



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

¡EL PRIMER LUGAR VA A SER PARA EL AGUA, EL GANADOR CLARO!



Recuerde que debe permanecer hidratado

Busque a nuestro medallista de oro!

El agua le da energía de larga duración

El agua no tiene

Azúcar, colorantes o ingredientes artificiales

Está disponible la mayoría de los lugares

Por lo general es GRATIS!