

COMA BIEN AUNQUE LLEVE PRISA



Cómo elegir bien las bebidas

TOME LECHE

- **Bebés:** No debe dárselos leche antes de 1 año de edad
- **Niños entre 1 y 2 años de edad:** 2 tazas de leche entera diariamente
- **Niños entre 2 y 8 años de edad:** 2 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente
- **Niños de 9 años de edad en adelante:** 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente
- **Adultos:** 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa diariamente

- Disfrute de la leche durante las comidas.
- Disfrute de la leche con el cereal.
- Disfrute de la leche en bebidas calientes.
- Disfrute del yogur para llevar.
- Disfrute del yogur bajo en grasa congelado.
- Disfrute de licuados de yogur con hielo.

TOME AGUA

- Tome entre **seis y ocho** vasos de 8 onzas de agua diariamente.
- Tome más agua cuando hace mucho calor o cuando está más activo físicamente
- Mantenga una botella con agua en el automóvil, en la casa, en el trabajo o en la escuela.
- Tome agua antes, durante y después de realizar actividades físicas.
- Anime a los niños a que tomen agua.
- Tome agua como su opción número uno.

TOME JUGO AL 100%

- **Bebés:** No deben consumir jugo antes de los 6 meses de edad. Déles jugo en una taza y no en el biberón. No les dé jugo a la hora de acostarlos. El consumo de jugo debe limitarse a no más de **4 onzas** por día.
- **Niños entre 1 y 6 años de edad:** El consumo de jugo debe limitarse de **4 a 6 onzas** por día.
- **Niños de 7 años de edad en adelante:** El consumo de jugo debe limitarse de **8 a 12 onzas** por día.
- **Adultos:** Seleccione frutas enteras—frescas, congeladas, enlatadas o secas, en vez del jugo.

TOME MENOS REFRESCOS

- Haga de los refrescos sólo una bebida ocasional.
- Tome porciones más chicas.
- Tome refrescos dietéticos o té preparado con endulzante bajo en calorías.



NC STATE UNIVERSITY



LICUADO DE FRUTA Y HIELO

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración:
1 taza

Elija 1/2 taza de fruta

- Plátanos/bananos
- Duraznos
- Fresas
- Arándanos azules

Elija 1 taza de ingrediente base

- Yogur bajo en grasa sin sabor
- Yogur bajo en grasa sabor vainilla
- Yogur bajo en grasa congelado sabor vainilla
- Concentrado de jugo congelado sin diluir, como de manzana o de naranja
- Fruta congelada
- Cubos de hielo



Elija 1/2 taza de un líquido

- Leche baja en grasa o sin grasa
- Leche de soya fortificada con calcio
- Jugo de fruta al 100%

Ejemplo 1

- 1/2 taza de fresas
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- 1/2 taza de leche sin grasa

Ejemplo 2

- 1/2 taza de plátano/banano
- 1 taza de jugo de naranja congelado
- 1/2 taza de leche baja en grasa

Ejemplo 3

- 1/2 taza de arándanos azules
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja



Comer bien

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licue bien. Sirva de inmediato. Esta cantidad rendirá lo suficiente para dos personas. Si son más de dos personas, puede preparar el doble.

Información nutricional

Por cada ración

110 calorías	
Total de grasa:	1.5 g
Grasa saturada:	1 g
Proteína:	8 g
Total de carbohidratos:	14 g

Fibra dietética:	1 g
Sodio:	115 mg



Excelente fuente de vitamina C



Excelente fuente de calcio

El análisis de la receta se hizo de acuerdo al ejemplo 1.

El valor nutricional variará de acuerdo a las opciones elegidas.

SALGA A CAMINAR



Caminar es una de las actividades más sencillas de realizar; todo lo que necesita es un buen par de tenis y un lugar seguro donde caminar. Esta semana dé una caminata después del almuerzo o la cena; si se dirige al trabajo, bájese del autobús una parada antes de su destino. ¿Qué días de esta semana saldrá a caminar?



Moverse más