

# No Bebidas con Azúcar

¡Agua con las comidas, bocadillos o cuando tienen sed!

## ¿Que es una bebida con azúcar?

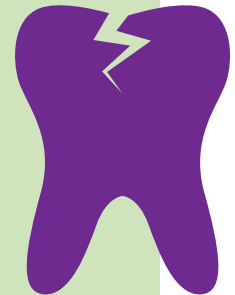
- Soda
- Jugos y bebidas de frutas
- Bebidas deportivas
- Bebidas energizantes
- Té helado endulzado
- Jugo en polvo



## ¿Sabía Usted?

Los niños que tienen exceso de azúcar están en riesgo de:

- Aumento de peso no saludable
- Diabetes tipo 2
- Caries Dentales



¡Toma mucha agua para mantener tu cuerpo saludable!

- 1** ¡Cuidado! Hasta el jugo 100% puede contener gran cantidad de azúcar, hasta más que la soda.
- 2** Mande una botella de agua con su hijo/a cuando van a la escuela.

# No Bebidas con Azúcar

## Página de Ayuda

Ofrezca a sus niños agua en vez de bebidas con azúcar.



- No compre bebidas con azúcar. ¡Si no hay en la casa, sus hijos no pueden tomarlas!
- Motive a sus hijos a tomar suficiente agua mientras juegan o practican deportes.
- Tomen bebidas sin azúcar cuando coman afuera—los restaurantes siempre sirven agua.



**¡Toma mucha agua para mantener tu cuerpo saludable!**

- 1** Incorpora fruta fresca como limón, fresas o naranjas en el agua.
- 2** Compra agua con gas para obtener las burbujas de la soda sin azúcar o calorías.
- 3** Mezcla fresas congeladas, hielo y menta para un batido refrescante.