

Haz Que Cada Sorbo Cuento



¡La leche también hidrata!

La leche puede ser una opción más efectiva para rehidratarse después de un ejercicio intenso o cuando el cuerpo necesita electrolitos y nutrientes adicionales.



Elige agua la mayoría de las veces.

Esto puede ser agua de grifo, embotellada o con gas. Elegir agua ahorra dinero en lugar de pedir una bebida en un restaurante. Para darle sabor, añade bayas, cítricos en rodajas, menta, albahaca o pepinos. Carga botellas reutilizables para llevar agua contigo.



Jugo en pequeñas cantidades.

Elige frutas enteras con mayor frecuencia. Si eliges jugo, asegúrate de que sea 100% fruta o 100% jugo de verduras.



Azúcares añadidos en una lista de ingredientes:

Jugo de caña - Jarabe de maíz - Dextrosa - Fructosa - Concentrados de jugo de fruta - Néctares de fruta (como el agave) - Glucosa - Jarabe de maíz alto en fructosa - Miel - Jarabe de malta - Jarabe de arce - Jarabe Melaza - Azúcar - Sucrosa - Azúcar - Caña de azúcar



Limita las bebidas con azúcares añadidos.

Los refrescos, las bebidas deportivas, las bebidas de frutas, las bebidas energéticas y los cafés mezclados tienen más azúcares añadidos. Apunta a < 50 gramos de azúcar para adultos y < 25 g para niños/día.



nevadamilk.com arizonamilk.org