



# Piensa bien lo que tomas

## Elije el agua primero

¡Las calorías de las bebidas azucaradas se suman bien rápido! Casi la mitad de todo el azúcar que se consume en los EE. UU. viene de bebidas azucaradas. Elegir agua en lugar de bebidas con azúcar es el primer gran paso en una dieta saludable en general.

### Consejos para beber más agua

**Dale sabor** – Agrega frutas a tu agua como limones, limas y naranjas. El pepino, la sandía y las hierbas también son opciones deliciosas.

**Hazlo una rutina** – Toma agua al levantarte en la mañana o pon una alarma que te recuerde tomar un vaso de agua cada vez que suene.

**Tomarla todo el día** – Toma agua a la hora de las comidas y los bocadillos.

**Llévala contigo** – Llena una botella para agua limpia y reusable y ponla en tu bolsa para calmar tu sed durante el día.

**Tenla cerca** – Mantén el agua en tu escritorio o área de trabajo.

¡Para un sabor algo ácido, ponle unas rodajas de limón a tu agua!



Recetas de Bebidas



Para otras formas divertidas de pensar bien lo que tomas, visita [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org)



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.  
Para consejos saludables, visite [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org).