

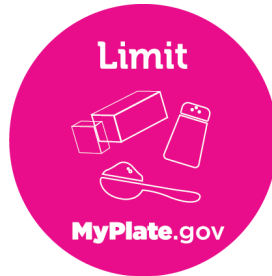
HEALTHY MESSAGES AND RECIPES

Nutrition Message # 3

Make Better Beverage Choices

Drink water instead of sugar-sweetened beverages. Regular soda, energy or sports drinks, and other sweetened drinks usually contain a lot of added sugars.

Water is calorie - free. Non-diet soda, energy or sports drinks, and other sugar-sweetened drinks contain a lot of calories from added sugars and have few nutrients.



- Make water, low-fat or fat-free dairy milk, or unsweetened seltzer the go-to options for your kids. Serve 100% juice only on occasion.
- Carry a clean, reusable water bottle in your bag to fill up throughout the day. Tap water is usually easy to find.
- Use the Nutrition Facts label when shopping for beverages. Check and compare calories, amounts of added sugars, and servings per container.

Drinking enough water every day is good for overall health. As plain drinking water has zero calories, it can also help with managing body weight and reducing caloric intake when substituted for drinks with calories, like regular soda. Drinking water can prevent dehydration, a condition that can cause unclear thinking, mood change, the body to overheat, constipation, and kidney stones

Healthy recipe example

Summer Breeze Smoothies



Directions:

Wash hands with soap and water.
Place all ingredients in blender and puree until smooth.
Serve in frosted glass.

Ingredients:

1 cup plain yogurt (non-fat)
6 strawberries (medium)
1 cup pineapple (crushed, canned in juice)
1 banana (medium)
1 teaspoon vanilla extract
4 ice cubes

Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Nutrients	Amount
Total Calories	120
Total Fat	0 %
Saturated Fat	0 %
Cholesterol	2 mg
Sodium	65 mg
Carbohydrates	24 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	18 g
Added Sugars included	0 g
Protein	6g
Vitamin A	5 mcg RAE
Calcium	176 mg
Iron	0 g
Vitamin C	45 mg

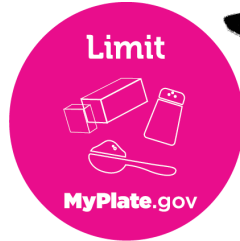
CONSEJOS Y RECETAS SALUDABLES

CONSEJO DE NUTRICION # 3

Elija Mejores Opciones de Bebidas

Beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar. Los refrescos regulares, las bebidas energéticas o deportivas y otras bebidas endulzadas suelen contener una gran cantidad de azúcares añadidos.

El agua no tiene calorías. Los refrescos no dietéticos, las bebidas energéticas o deportivas y otras bebidas endulzadas con azúcar contienen muchas calorías de azúcares añadidos y pocos nutrientes.



Haga que el agua, la leche de vaca baja en grasa o descremada, o el agua carbonatada sin azúcar sean las opciones preferidas para sus hijos. Sirva jugo 100% natural solo de vez en cuando.

*Lleve una botella de agua limpia y reutilizable en su bolso para llenarla durante el día. El agua del grifo suele ser fácil de encontrar.

Beber suficiente agua todos los días es bueno para la salud en general. Dado que el agua pura para beber no tiene calorías, también puede ayudar a controlar el peso corporal y reducir la ingesta calórica cuando se sustituye por bebidas con calorías, como los refrescos regulares. El agua potable puede prevenir la deshidratación, una condición que puede causar pensamientos confusos, cambios de humor, estreñimiento y cálculos renales etc.

Utilice la etiqueta de información nutricional cuando compre bebidas. Verifique y compare calorías, cantidades de azúcares agregados y porciones por envase.

Ejemplo de una receta saludable

Batido Brisa Veraniega



Ingredientes:

- 1 taza yogurt natural sin grasa
- 6 fresas medianas
- 1 taza piña (ananás) de lata, en su jugo y triturada
- 1 banana (guineo) mediana
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 4 Cubos de hielo

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúelos hasta que estén bien batidos.
3. Sirva en vasos (previamente, coloque los vasos en el refrigerador [nevera/heladera] para que estén helados).

Información Nutricional

Tamaño de porción de la receta 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorias	120 g
Grasa Total	0 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	210 mg
Carbohidratos	24 g
Dietética	2 g
Azúcares Totales	18 g
Azúcares añadidos incluidos	0 g
Proteínas	6g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	176 mg
Hierro	0 mg
Potasio	448 mg