

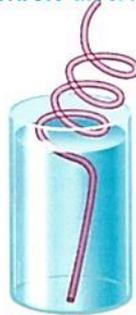
¡El agua es maravillosa!

El agua puede ser la mejor bebida cuando sientes sed luego de corretear y jugar. Prueba estas maneras de hacer que el agua sea divertida y deliciosa. ¿Qué manera te gusta más? **Pregúnta a tu familia y amigos qué prefieren. Debajo de cada imagen, coloca una marca por cada persona que elija esa opción.**

Añade una rebanada de fruta por ejemplo, fresa o limón



Toma agua con un sorbeto divertido



Usa una botella deportiva moderna y colorida



Añade un poquito de jugo 100% natural al agua con gas.



Padres: Las bebidas pueden estar repletas de azúcares añadidos y calorías. Los niños pueden llenarse de bebidas dulces sin obtener la nutrición que necesitan de alimentos más saludables. Tomar bebidas dulces también puede provocar caries. Utilice esta guía para ayudar a su familia a elegir bebidas más saludables.*

Bebida (Porción de 8 oz. líquidas)	Cucharaditas de azúcares añadidos	Calorías
Agua	0 cucharaditas	0
Jugo de naranja 100% natural	0 cucharaditas	122
Leche descremada	0 cucharaditas	83
Leche chocolateada descremada	3 cucharaditas 	140
Bebida deportiva	3 cucharaditas 	65
Refresco (soda)	5 ½ cucharaditas 	91
Mezcla en polvo de bebida con sabor a fruta (con azúcar)	5 ½ cucharaditas 	88
Limonada	5 ½ cucharaditas 	114
Cerveza de raíz	6 ¼ cucharaditas 	101
Bebida de fruta (alta en vitamina C)	7 ¼ cucharaditas 	128

*Fuente: *MyPlate* SuperTracker <https://www.supertracker.usda.gov>.