

# Beverages: Make Every Sip Count

## When Choosing Drinks, Ask:

**How can I make every sip count?** Drink natural, nutrient-packed beverages like milk, 100% juices and water to boost your nutrition.

**Did I drink 2-3 cups of milk today?** If not, drink low-fat or fat-free milk to build strong teeth and bones.

**Am I thirsty?** Choose water to stay hydrated without adding extra calories. Use tap water and add ice cubes to save money. Add flavor with sliced fruit or cucumber.

**What if I don't like the taste of tap water?** Leave water overnight in an open container. Chlorine evaporates so water tastes better.

**What should I do with the large drink from a meal combo at fast food restaurants?** Substitute low-fat or fat-free milk, water or split a drink with family.



## What's in Your Drink? Read the Label

### Find the serving size.

One container isn't always one serving. This container has 3 servings. Drinking the whole container is 510 calories!

### Limit added sugars.

### Read ingredients.

Milk or 100% juice should be listed first.

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl oz (245g)		
Servings Per Container 3		
Amount Per Serving		
<b>Calories</b>	170	Calories from Fat 20
%Daily Value*		
<b>Total Fat</b>	2.5g	4%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	0%
<b>Cholesterol</b>	5mg	2%
<b>Sodium</b>	190mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b>	29g	10%
Dietary Fiber	1g	5%
Sugars	27g	
<b>Protein</b>	8g	
Vitamin A	10%	Vitamin C 6%
Calcium	30%	Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



## What Size Is Your Drink?

**This glass is the actual size of one cup, or 8 ounces.**

Compare your cup here. Then check your label to see how much you are drinking.

Choose Most Often	Drink Less Often
Water	Soda
Milk: Low-fat or fat-free	Sports drinks, energy drinks
100% juice	Fruit-drinks
Unsweetened beverages	Sweetened teas, coffees and other beverages
I Will Drink More:	I Will Drink Less:



## Quando elijan bebidas pregúntense:

### ¿Qué puedo hacer para que cada sorbo me beneficie?

Beba líquidos naturales y ricos en nutrientes como la leche o los jugos 100% de frutas que estimulan su nutrición.

### ¿Tomé hoy de 2 a 3 tazas de leche?

Si no, beba leche baja en grasa o sin grasa para que sus huesos y dientes se mantengan fuertes.

**¿Tengo sed?** Para mantenerse hidratado, beba agua simple. Para ahorrar dinero beba agua de la llave con cubitos de hielo. Dele sabo agregándole fruta picada o pepino.

**¿Qué hago si no me gusta el sabor del agua de la llave?** Deje el agua en un recipiente abierto durante toda la noche. El cloro se evapora y el agua sabe mejor.

**¿Qué hago con la bebida grande que me dan en los restaurantes de comida rápida?** Substitúyala por leche baja en grasa o sin grasa, o por agua, o compártala con la familia.

## ¿De qué tamaño es su bebida?

**Este vaso es el tamaño exacto de una taza o el equivalente a 8 onzas.**

Compare su recipiente con este y luego lea la etiqueta para ver cuánto está tomando.



## ¿Qué contiene su bebida? Lea las etiquetas

### Encuentre la medida de la porción.

Un recipiente no equivale siempre a una porción. Este recipiente contiene tres porciones. Si lo bebe todo estará consumiendo ¡510 calorías!

### Limite los azúcares añadidos.

**Lea los ingredientes.** La leche o los jugos 100% de frutas deben ocupar el primer lugar en su selección.

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (245g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	170
Calories from Fat 20	
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b>	2.5g 4%
Saturated Fat	1.5g 8%
Trans Fat	0g 0%
<b>Cholesterol</b>	5mg 2%
<b>Sodium</b>	190mg 8%
<b>Total Carbohydrate</b>	29g 10%
Dietary Fiber	1g 5%
Sugars	27g
<b>Protein</b>	8g
Vitamin A	10%
Vitamin C	6%
Calcium	30%
Iron	4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Elija con mayor frecuencia	Beba con menos frecuencia
Agua	Soda
Leche: Baja en grasa o sin grasa	Bebidas deportivas, bebidas energizantes
Jugo 100% natural	Bebidas de frutas
Bebidas sin endulzantes	Bebidas con endulzantes
Beberé más:	Beberé menos:

