

Make better beverage choices

A healthy eating style includes all foods and beverages. Many beverages contain added sugars and offer little or no nutrients, while others may provide nutrients but too many calories from saturated fat. Here are some tips to help you make better beverage choices.

1 Drink water

Drink water instead of sugary drinks. Non-diet soda, energy or sports drinks, and other sugar-sweetened drinks contain a lot of calories from added sugars and few nutrients.



2 How much water is enough?

Let your thirst be your guide. Everyone's needs are different. Most of us get enough water from the foods we eat and the beverages we drink. A healthy body can balance water needs throughout the day. Drink plenty of water if you are very active or live or work in hot conditions.

3 A thrifty option

Water is usually easy on the wallet. You can save money by drinking water from the tap at home or when eating out.

4 Manage your calories

Drink water with and between your meals. Adults and children take in about 400 calories per day as beverages—drinking water can help you manage your calories.

5 Kid-friendly drink zone

Make water, low-fat or fat-free milk, or 100% juice an easy option in your home. Have ready-to-go containers available in the refrigerator. Place them in lunch boxes or backpacks for easy access when kids are away from home. Depending on age, children can drink ½ to 1 cup, and adults can drink up to 1 cup of 100% fruit or vegetable juice* each day.



*100% juice is part of the Fruit or Vegetable Group.

6 Don't forget your dairy**

Select low-fat or fat-free milk or fortified soy beverages. They offer key nutrients such as calcium, vitamin D, and potassium. Older children, teens, and adults need 3 cups of milk per day, while children 4 to 8 years old need 2½ cups and children 2 to 3 years old need 2 cups.

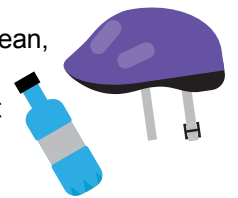


7 Enjoy your beverage

When water just won't do—enjoy the beverage of your choice, but just cut back. Remember to check the serving size and the number of servings in the can, bottle, or container to stay within calorie needs. Select smaller cans, cups, or glasses instead of large or supersized options.

8 Water on the go

Water is always convenient. Fill a clean, reusable water bottle and toss it in your bag or briefcase to quench your thirst throughout the day. Reusable bottles are also easy on the environment.



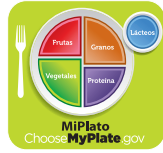
9 Check the facts

Use the Nutrition Facts label to choose beverages at the grocery store. The food label and ingredients list contain information about added sugars, saturated fat, sodium, and calories to help you make better choices.

10 Compare what you drink

Food-A-Pedia, an online feature available at SuperTracker.usda.gov, can help you compare calories, added sugars, and fats in your favorite beverages.

** Milk is a part of the Dairy Group. A cup = 1 cup of milk or yogurt, 1½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese.



Haga mejores elecciones de bebidas

Un estilo de alimentación saludable incluye todos los alimentos y bebidas. Muchas bebidas contienen azúcares añadidos y ofrecen pocos o ningún nutrientes, mientras que otras pueden proporcionar nutrientes pero demasiadas calorías de grasa saturada. Estos son algunos consejos para ayudarle a hacer mejores elecciones de bebidas.

1 Bebe agua

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y pocos nutrientes.



2 ¿Cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sea su guía. Las necesidades de todos son diferentes. La mayoría de nosotros obtiene suficiente agua de los alimentos que comemos y las bebidas que bebemos. Un cuerpo sano puede equilibrar las necesidades de agua durante el día. Beba mucha agua si es muy activo o vive o trabaja en condiciones de calor.

3 Una opción económica

El agua es generalmente buena para la cartera. Puede ahorrar dinero bebiendo agua de la llave en casa o cuando coma fuera.

4 Controle sus calorías

Beba agua con y entre sus comidas. Los adultos y los niños consumen alrededor de 400 calorías al día en bebidas, el agua potable puede ayudarle a administrar sus calorías.

5 Zona de bebidas para niños

Haga del agua, de la leche baja en grasa o sin grasa, o del jugo al 100% una opción fácil en su hogar. Tenga recipientes listos para llevar disponibles en el refrigerador. Póngalos en las bolsas del almuerzo o mochilas para facilitar el acceso cuando los niños están lejos de casa. Dependiendo de la edad, los niños pueden beber de ½ a 1 taza, y los adultos pueden beber hasta 1 taza de jugo de frutas o vegetales al 100%* cada día.



6 No se olvide de su lácteos**

Seleccione leche baja en grasa o sin grasa o bebidas de soya fortificadas. Ofrecen nutrientes clave como el calcio, la vitamina D y el potasio. Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas de leche al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

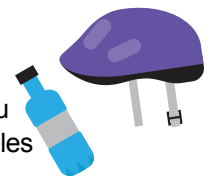


7 Disfrute de su bebida

Cuando el agua no le sea suficiente, disfrute de la bebida de su elección, pero en menor cantidad. Recuerde revisar el tamaño de la porción y el número de porciones de la lata, botella o recipiente para mantenerse dentro de las necesidades de calorías. Seleccione latas, tazas o vasos más pequeños en lugar de grandes o supergrandes.

8 Agua para llevar

El agua siempre es conveniente. Llene una botella de agua limpia y reutilizable y póngala en su bolsa o maletín para saciar su sed durante todo el día. Las botellas reutilizables son también buenas para el medio ambiente.



9 Revise la información

Use la etiqueta de información nutricional para elegir las bebidas en el supermercado. La etiqueta de los alimentos y la lista de ingredientes contienen información sobre azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y calorías para ayudarle a tomar mejores decisiones.

10 Compare lo que bebe

Food-A-Pedia, una función en línea disponible en SuperTracker.usda.gov puede ayudarle a comparar calorías, azúcares añadidos y grasas en sus bebidas favoritas.

* El jugo al 100% es parte del grupo de frutas o vegetales.

** La leche es una parte del grupo de lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur; 1½ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado.