

# Bebidas deliciosas



**Estimados padres:**

**Lo que bebemos es sumamente importante para nuestra salud. Algunas bebidas son buenas para nuestra salud y otras no.**

**El propósito de este libro es enseñar a los niños a elegir bebidas sanas y deliciosas.**

**No olviden que los niños observan lo que hacemos y aprenden de nuestras acciones.**

**Lo que hacemos es aun más importante que lo que decimos. Por lo tanto, recuerde ser un buen modelo a imitar para sus hijos cuando seleccione bebidas.**

**Lea este libro junto con su hijo.**

Quando tenemos sed,  
beber algo nos hace sentir bien.



Derrell, 6° grado  
Escuela primaria Charles H. Taylor

Dibuja una bebida que hayas bebido hoy.



Estos son algunos tipos de bebidas.  
Encierra con un círculo las que te gusten.



Leche descremada



Soda



Agua



Ponche de frutas



100% Jugo de frutas



Malteada



Limonada



Té frío



Bebidas para deportistas

Algunas bebidas son muy buenas para nosotros y otras no lo son. Primero hablemos de las bebidas que son buenas para nosotros.

El agua es muy buena.

¿Te gusta beber agua?



La leche descremada o sin grasa es otra bebida buena para nosotros. La leche descremada nos ayuda a crecer y fortalece nuestros huesos y nuestros dientes.



El jugo también es una buena bebida. Cuando bebas jugo, asegúrate de que en la etiqueta diga 100% JUGO DE FRUTA.

¿Puedes ver aquí en el dibujo donde dice “100% jugo”?



Nota para los padres: Se recomienda que los niños beban no más de 6 onzas de 100% jugo de fruta al día.

El ponche de frutas, la limonada, el té frío y las bebidas para deportistas suelen llamarse “jugo de frutas”. Estas bebidas no son 100% jugo de frutas y no son buenas.

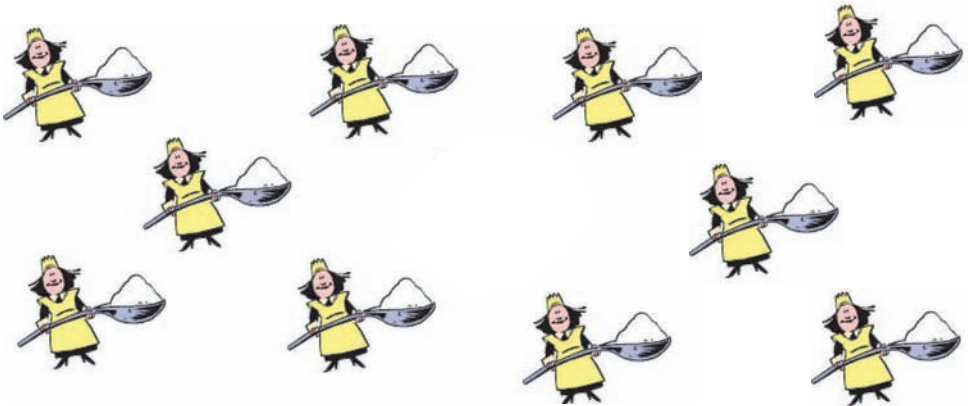
Estas bebidas tiene demasiado azúcar. Leyendo la etiqueta, puedes saber si una bebida tiene mucha azúcar.





La soda tampoco es una buena bebida para nosotros.

¿Sabías que una lata de soda contiene 10 cucharaditas de azúcar?



Nota para los padres: Este cálculo se basa en una lata de 12 onzas con 150 calorías.

Estas bebidas tienen mucha azúcar.



Soda



Ponche de frutas



Malteada



Té frio



Limonada



Bebidas para deportistas

Las malteadas que se compran en restaurantes o tiendas pueden tener grandes cantidades de azúcar y de grasa. Las malteadas hechas en casa con leche descremada y yogurt descremado son mucho mejores y son muy deliciosas.



Si la soda dice "diet", no tiene azúcar.



## Prepara tu propia soda.

Mezcla la mitad de una tasa de jugo de fruta 100% natural como naranja, manzana, piña o uva con agua de soda.

El agua de soda es agua con burbujas.

A veces al agua de soda se la llama “club soda” o “agua seltzer”.

Puedes comprarla en la tienda de al lado donde se venden otras sodas.



Esta bebida tiene un rico sabor y es buena para ti porque no contiene azúcar.

Ahora que has aprendido sobre bebidas, encierra con un círculo las que son buenas para ti.

(Pasa a la siguiente página para ver las respuestas.)



Leche descremada



Soda



Agua



Ponche de frutas



100% jugo de frutas



Malteada



Limonada

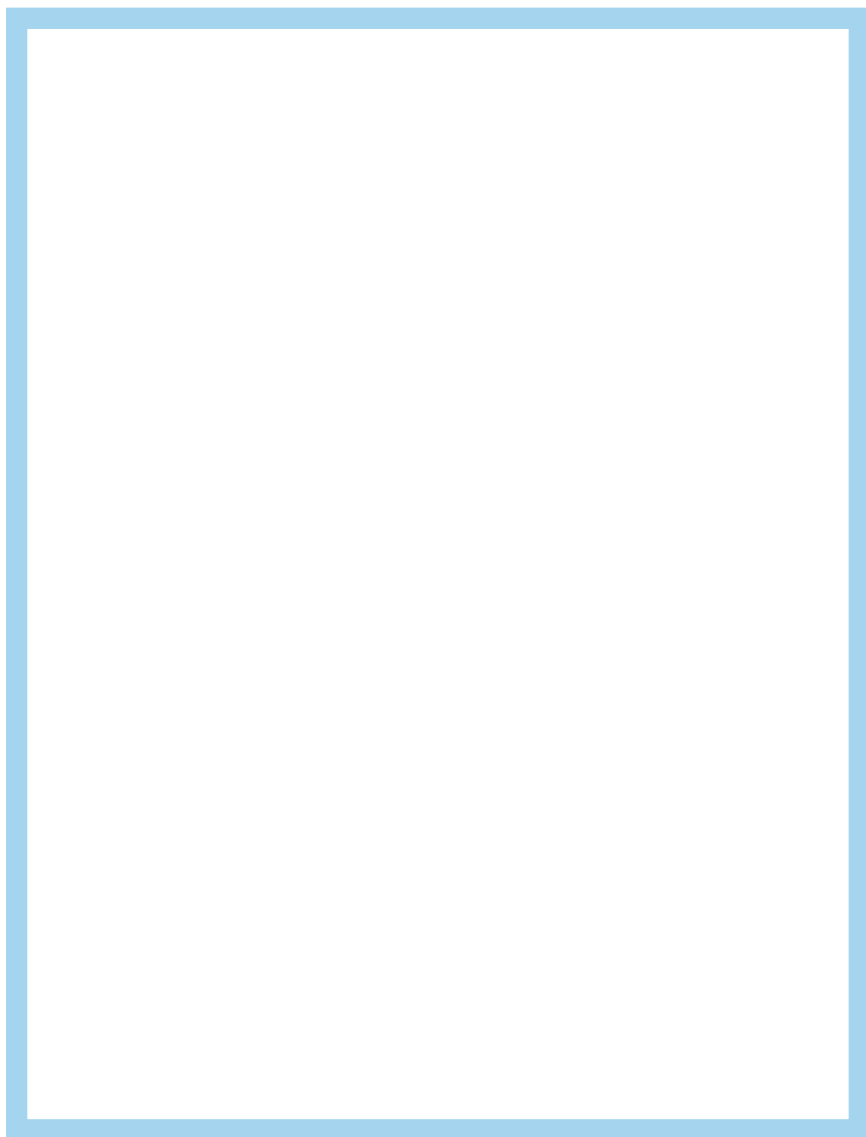


Té frío



Bebidas para deportistas

Dibuja tu bebida sana favorita.



Estas son las bebidas que son buenas para ti.



Leche descremada



Soda



Agua



Ponche de frutas



100% jugo de frutas



Malteada



Limonada



Té frio



Bebidas para deportistas

Para estar saludable, es importante elegir bebidas deliciosas y sanas como el agua, la leche descremada, 100% jugo de frutas, las malteadas y sodas caseras.



“Una madre dándole agua a su hija.”

Jardín de infantes Sagal  
Escuela primaria Hennigan



Dibujos realizados por los alumnos de la Escuela pública de Boston.

Este libro fue diseñado por el Healthy Eating Team (Grupo de Alimentación Sana) de Boston Steps y por la Dra. Jessica Blom-Hoffman de Northeastern University.

Boston Steps constituye un esfuerzo de movilización de la comunidad por abordar temas como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes y el asma. Boston Steps recibe apoyo del programa de acuerdo cooperativo Steps to a Healthier US (Camino a un país más sano) del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Para obtener más información o para solicitar copias de Bebidas Deliciosas, comuníquese con Boston Steps a través de [www.bphc.org](http://www.bphc.org) o llamando al 617-534-5690.

