



¿Tiene sed?
¡Tome agua!

Las calorías de las bebidas azucaradas pueden hacer que aumente peso.

Demasiados niños toman una o más bebidas azucaradas al día lo cual esta asociado al sobrepeso en los niños. Los niños que se llenan con bebidas azucaradas aprender a rechazar el agua.

- El agua es refrescante, no tiene calorías, es barata y esta disponible en todos lados. En los EE.UU el agua de grifo es saludable.
- Evite las aguas saborizadas con mezclas en polvo. Las bebidas azucaradas incluyendo las de frutas, proveen calorías no saludables y caries en los dientes.
- Tome agua antes, durante y después de cualquier actividad física.
- Dé un buen ejemplo, su hijo quiere tomar lo que usted toma.

Para obtener más información, comuníquese con la clínica médica o de WIC de la localidad.



Este proyecto es financiado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos bajo el número y título de concesión (especifique el número de concesión, título, cantidad total de la concesión y el porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales). Esta información o contenido y conclusiones son las del autor y no deben interpretarse como la posición oficial, ni debe inferirse que los endosos son de HRSA, HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.