



## BEBIDAS

Al consumir bebidas en lugar de agua, quizás esté incorporando más azúcar y calorías de lo que cree. Estos son algunos consejos para beber con inteligencia.

- **¡Saborice el agua!** Añada limón, pepino, o lima para darle un toque extra de frescura.
- **Limite el azúcar o la crema en el café.** Algunas personas beben café o té sin nada, pero otros les agregan más azúcar o crema de lo que creen. Preste atención a cuánta azúcar y crema agrega. Pida café negro y añádale usted lo que quiera. Gradualmente, disminuya la cantidad de crema o de azúcar en el café o el té para ir ajustando su gusto a lo menos dulce.
- **Limite los refrescos, las bebidas energizantes y otros productos azucarados.** Todas aportan pocos beneficios nutricionales y están llenas de azúcar e incluso de sodio. ¿Tiene ganas de una bebida dulce y con burbujas? Cambie el refresco por agua con gas, agua de soda o agua efervescente. ¡También puede añadirle al agua con gas  $\frac{1}{4}$  taza de su jugo de frutas favorito 100 % natural!
- **Limite las bebidas alcohólicas.** Si elige beber alcohol, las Pautas Alimentarias Para Estadounidenses recomiendan, como máximo, 1 vaso por día para las mujeres y 2 vasos por día para los hombres. Si tiene presión arterial alta o sufre otra enfermedad crónica, es posible que su médico o dietista le aconsejen que consuma menos que la cantidad recomendada.
- **¿Se siente lento o cansado?** Pruebe beber un vaso de agua para reanimarse, en lugar de algo con azúcar o cafeína. Cuando esté deshidratado, quizás sienta más ganas de ingerir azúcar y cafeína.
- **Tenga el agua más a mano.** Lleve encima una botella reutilizable con agua; salga de casa con la botella llena.

