

# Beverages



**MAKE EVERY SIP COUNT**  
Drink natural, nutrient-packed beverages

## Drink Less Often



**SODA**



**SPORTS  
DRINKS**



**WHOLE  
MILK**

## Choose Most Often



**MILK**

Low-fat or fat-free



**WATER**

Flavor with fruit



**100% JUICE**

Only 4–6 ounces per day for young children

**What's in your drink?**  
Read the label.

### Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (245g)  
Servings Per Container 3

#### Amount Per Serving

**Calories** 170    **Calories from Fat** 20

%Daily Value\*

**Total Fat** 2.5g    **4 %**

Saturated Fat 1.5g    **8 %**

**Cholesterol** 5mg    **2 %**

**Sodium** 190mg    **8 %**

**Total Carbohydrate** 29g    **10 %**

Dietary Fiber 1g    **5 %**

**Sugars** 27g

**Protein** 8g

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

- Find and understand the serving size
- Limit added sugars

# Bebidas



## APROVECHA CADA SORBO

Toma bebidas naturales ricas en nutrientes

### Bebe Menos Frecuentemente



**SODA**



**REFRESCOS  
DEPORTIVOS**



**LECHE  
ENTERA**

### Escoge Más Frecuentemente



**LECHE**

Baja en grasa o sin grasa



**AGUA**

Con sabor a fruta



**100% JUGO**

Solamente de 4 a 6 onzas al día para los niños pequeños

**¿SABES QUÉ  
CONTIENE TU  
BEBIDA?**

Lee la etiqueta.

### Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (245g)

Servings Per Container 3

Amount Per Serving

**Calories** 170    Calories from Fat 20

%Daily Value\*

**Total Fat** 2.5g    4%

Saturated Fat 1.5g    8%

**Cholesterol** 5mg    2%

**Sodium** 190mg    8%

**Total Carbohydrate** 29g    10%

Dietary Fiber 1g    5%

**Sugars** 27g

**Protein** 8g

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

- Busca y entiende el tamaño de la porción
- Limita la cantidad de azúcares añadidos