



LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

Limite bebidas azucaradas, inclusive jugos de frutas

Ponga límites en los jugos

- Escoja frutas enteras en vez de jugo
- Si opta por server jugo, **compre 100% jugo**
- Todos los días, limite el jugo a:
 - 4-6 oz. para niños **1-6 años**
 - 8-12 oz. para niños **7-18 años**
 - Niños menores de **6 meses** no deben consumir jugo



¿Sabía Usted?

Jugos designados “-ade”, “drink”, o “punch” muchas veces contienen 5% de jugo o menos. La única diferencia entre estos “jugos” y la gaseosa es que son fortificados con vitamina C.

- Según el Centro de Salud Familiar y Comunitaria



Sugerencias para hacerlo más fácil:

- Sugiera un vaso de agua o leche descremada en vez de jugo
- Haga los cambios lentamente, añadiendo agua a los jugos de su hijo
- Mezcle agua carbonada (seltzer) con un poco de jugo



The Barbara Bush
Children's Hospital
At Maine Medical Center



Para más información, visite www.letsgo.org