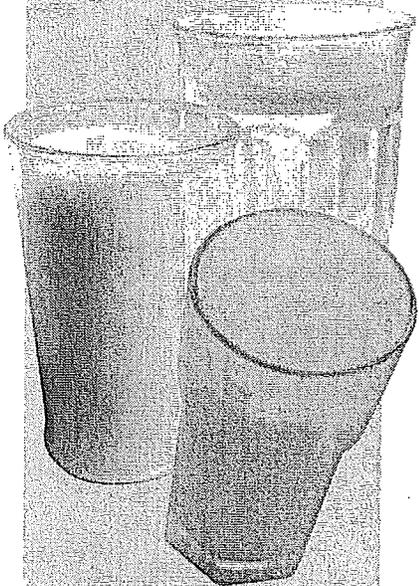


EATING SMART ON THE RUN



Tomando Decisiones Saludables Acerca de las Bebidas

TOMAR LECHE

- Niños 1-2 años: 2 tazas de leche entera por día
- Niños 2-8 años: 2 tazas de leche baja en grasa o sin grasa
- Niños de 9 años o mayores: 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa por día
- Adultos: 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa por día

- Disfrute leche con su comida
- Disfrute leche en el cereal
- Disfrute leche en bebidas calientes
- Disfrute yogurt para llevar
- Disfrute yogurt congelado
- Disfrute licuados con yogurt

TOME AGUA

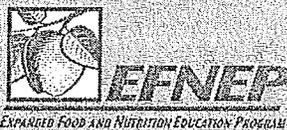
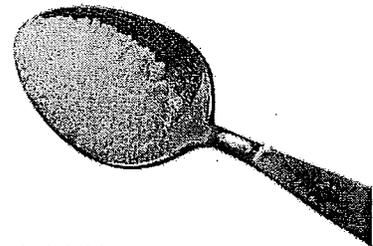
- Tome seis a ocho Vasos de agua de 8-onzas cada día
- Tome más agua cuando hace más calor o cuando hace alguna actividad física
- Tenga una botella de agua a la mano en su coche, casa, trabajo o en la escuela!
- Tome agua antes, durante y después de cualquier actividad física
- Anime a los niños a tomar agua

TOMAR JUGO 100%

- **Infantes:** No jugo antes de los 6 meses. Jugo en un vaso no en una botella. No de jugo a la hora de dormir. El jugo debe de ser limitado a no más de 4 onzas al día.
- Niños de 1-6 años: Limite jugo de 4 a 6 onzas por día.
- Niños de 7-18 años: Limite jugo de 8 a 12 onzas por día.
- **Adultos:** Seleccione frutas enteras—frescas, congeladas, enlatadas o secas—es mejor que el jugo para obtener suficiente fibra.

TOMAR MENOS REFRESCOS REGULARES

- Tomelos ocasionalmente.
- Tome porciones menores.
- Tome refrescos de dieta o té endulzado con azúcares de bajas calorías.



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religión, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.