

Alimentación Saludable: Opciones de bebidas más saludables¹

Emily Minton²

Use este cuadro para ayudarle a remplazar las bebidas altas en azúcar o grasa por bebidas más saludables.

En lugar de...	Pruebe...
Café regular con crema, leche entera o leche 2% y azúcar	Café regular con leche baja en grasa o sin grasa y (un) endulzante artificial
Té dulce	Té sin azúcar. Agregue un endulzante artificial para un sabor más dulce.
Soda regular	Un vaso de agua con gas con un poco de jugo de 100% frutas
Leche entera o 2%	Leche 1% baja en grasa o sin grasa
Limonada	Club soda con limón o jugo de limón.
Bebida con sabor a fruta	Jugo de 100% fruta
Jugo de verduras	Jugo de verduras bajo en sodio
Batido hecho con helado, fruta y azúcar agregada	Batido de fruta con yogur congelado bajo en grasa



Credit: UF/IFAS



Credit: iStockphoto



Credit: iStockphoto

1. Este documento, FCS80011-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Emily Minton, coordinadora del programa ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.