

# RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA  
COMER MEJOR

RECONSIDERE SU BEBIDA | FCS467SP



## RECONSIDERE SU BEBIDA

Los refrescos carbonatados y endulzados con azúcar son la mayor fuente de calorías en la dieta americana. Y bebidas azucaradas sin gas (bebidas de frutas, ades, tés helados) agregan aún más calorías.

¿Has encontrado tu nueva bebida favorita decadente y dulce? Prepárate para subir de peso a menos que esté reduciendo las calorías de los alimentos para compensar por las calorías adicionales que tu nueva indulgencia está agregando a su dieta diaria.

Todos sabemos que comer y beber demasiadas calorías pueden igualar al aumento de peso. Pero sabes que solo 100 calorías adicionales al día pueden sumar un aumento de peso de 10 libras en un año? Esto puede suceder cuando alguien aumenta sus calorías en las bebidas sin disminuir las calorías de sus alimentos.

## ¿SABÍAS QUÉ?

¿Hay más de 50 nombres diferentes utilizados para agregar azúcar en las etiquetas de los alimentos? Visita: [bit.ly/ArFoodsRethinkYourDrink](http://bit.ly/ArFoodsRethinkYourDrink)

The logo for the University of Arkansas, featuring the letters "U of A" in a stylized red font.

**DIVISION OF AGRICULTURE**  
**RESEARCH & EXTENSION**

*University of Arkansas System*

The University of Arkansas System Division of Agriculture offers all its Extension and Research programs to all eligible persons without regard to race, color, sex, gender identity, sexual orientation, national origin, religion, age, disability, marital or veteran status, genetic information, or any other legally protected status, and is an Affirmative Action/Equal Opportunity Employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. (SNAP).

## HAZ EL DULCE CAMBIO DE BEBIDA

¡Lo que bebes marca la diferencia!  
Aquí hay 5 formas de mejorar  
opciones de bebidas:

1. Haga del agua la elección más fácil. Lleve consigo una botella de agua todos los días y sívala con las comidas.
2. Haz que el agua sea más emocionante agregando rodajas de limón o lima.
3. Elija agua, dieta o bajo bebidas calóricas en lugar de azúcar bebidas endulzadas.
4. Cuando tienes una bebida azucarada, pida un tamaño pequeño.
5. Intente obtener sus calorías en la forma de comida en lugar de bebidas endulzadas.



## ARÁNDANO BURBUJEANTE

### Ingredientes

- 3 onzas de jugo de arándano (sin azúcar adicional)
- 7 onzas de agua con gas

### Direcciones

1. Llene el vaso con cubitos de hielo.
2. Agregue jugo y agua con gas.
3. Mezclar bien.

Sea creativo y pruebe diferentes sabores de jugo para esta receta, solo asegúrate eliges jugo 100%!

### Información nutricional (por porción de 10 onzas)

Calorías 56, Grasa 0 g, Proteína 0 g,  
Fibra 0 g, Sodio 2 mg, Carbohidrato 12 g