



¡SIP SMARTER!

Sustituya las bebidas azucaradas para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías.

SUSTITUYA LAS BEBIDAS AZUCARADAS...

- ❌ Refrescos/sodas bajos en calorías
- ❌ Bebidas energéticas/deportivas
- ❌ Bebidas de “agua enriquecida” azucaradas
- ❌ Té dulce
- ❌ Bebidas de café azucaradas

CON MEJORES OPCIONES:

- ✅ ¡Lo mejor que puede beber es agua! Se puede tomar natural, con gas o saborizada con frutas o hierbas.
- ✅ Beba café y té sin azúcares añadidos para obtener un impulso de energía más saludable.
- ✅ Para los adultos, una bebida dietética esporádicamente puede ayudar a sustituir los refrescos y otras bebidas azucaradas con alto contenido calórico.

Pruebe estos consejos para saciar su sed con menos azúcares añadidos.

EMPIECE POR DISMINUIR. Tome medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en su dieta:

SUSTITUYA la mayoría de las bebidas por agua.

DISMINUYA gradualmente la cantidad de azúcar en el café o té, hasta que su gusto se adapte a menos dulzura.

AGREGUE agua natural o con gas a las bebidas para mantener parte del sabor con menos azúcares añadidos por porción.



PREPÁRELOS EN CASA. Las bebidas favoritas de la familia, como el chocolate caliente, la limonada, los batidos, la leche con chocolate y el café, pueden prepararse fácilmente en casa con menos azúcar.

EMPIECE con bebidas sin azúcar, y después endúzcelas al gusto con complementos como fruta, leche baja en grasa o descremada y hierbas y especias.



Obtenga estupendas recetas de bebidas y mucho más en [heart.org/recipes](https://www.heart.org/recipes)



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™

Para obtener más información, visite www.heart.org/HealthyForGood