

PIENSE bien **LO QUE** tome



Mi promesa de pensar bien lo que tomo:

Prometo ser un modelo a seguir limitando mi consumo de bebidas endulzadas tales como:

Prometo mantener saludable a mi familia no comprando ni sirviendo bebidas endulzadas, tales como:

Prometo:

Firma

Fecha

Receta de agua de spa

Llene una jarra con agua fría. Agregue ½ taza de un pepino cortado en rebanadas delgadas y ½ taza de hojas de menta frescas. Enfríela en el refrigerador. ¡Disfrútela!

Intente usar diferentes combinaciones de sabores:

Rebanadas delgadas de: limón amarillo, limón verde, naranja, toronja, pepino, manzana, moras, melón, piña, jengibre fresco

Hojas o ramitas frescas enteras de: menta, albahaca, romero, perejil

Nutrition Facts

Serving Size 1 can (12 fl. oz.)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 39g	
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 40g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

¿Cuánta azúcar contiene su bebida?

gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

Ejemplo:

40 g ÷ 4 = 10 cucharaditas de azúcar

¡Revise el número de porciones por envase!

Consejos para beber más agua:

- Añada limón amarillo o verde a su agua
- Pruebe la receta anterior para hacer agua de spa
- El agua fría puede saber mejor
- Tenga un vaso de agua en la mesa en cada comida
- Tenga un vaso de agua a la mano mientras esté trabajando
- Tome agua cuando se le antoje comer un bocadillo
- Tome agua cuando coma afuera – ¡es gratis!
- Cuide el ambiente y ahorre dinero llevando una botella de agua rellenable a donde vaya

