

Libre en Azucar/Bajo en Azucar

Al hacer una opción en que beber con su comida, cuando este caliente o tenga sed, o cuando come en un restaurante, agua es siempre la mejor opción. Si usted ha tenido los 6 a 8 vasos de agua recomendados y quiere ya tener algo mas a beber, evite las bebidas dulces. En vez de beber soda regular, Gatorade, el jugo, o cualquier bebida con mucha azúcar y calorías, intentan cambiar a una de estas opciones bajas en calorías



Bajo en Azucar Ponche
Perfecto para el almuerzo empacado. Cada porción tiene 10

Mire **etiquetas de la nutrición** para determinar si una bebida es una buena opción baja en

Crystal Light Ponche sin Azucar
No tienen ningunas calorías y vienen en diferentes sabores como ponche de fruta, naranja y limonada. Wal-Mart tienen una marca mas



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (8 fl oz) (237g)	
Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
NutritionData.com	



Fruta Agua con Sabor
Toda marca es Buena contal Que tenga 10 calorías o menos.



Dieta- Cafeina Free Soda
Sodade doeta tienen que ser consumida Alves De tomar soda regular Trate de escoger Sodas de dieta, cafeina free como Soda de naranja de dieta, sprite de dieta, o Cafeina free cola.





Bajo en Calorias Bebidas
Deportivas

Estos tienen mas calorías que
Las demás opciones pero son mejores
Aléves de tomar Gatorade o Powerade.

