

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

# WELLNESS







## WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .  
Ideas for Eating Better For Less . . .

Junio 2009  
June 2009






## Elija mejor sus bebidas

**Prefiera la leche descremada o con poca grasa (1%) y el agua. Beba pequeñas cantidades de jugo natural de frutas.**

-  Beba agua en abundancia especialmente los días de calor y cuando haga ejercicio. 
-  En la mayoría de los casos, el agua embotellada no es mejor que el agua del grifo.
-  Beba 3 tazas de leche descremada o con poca grasa (1%) todos los días; los niños de 2 a 8 años necesitan 2 tazas. *(En general, 1 taza de yogurt, 1 ½ onzas de queso natural, o 2 onzas de queso procesado representan 1 taza del grupo de los lácteos).*
-  La mayoría de los jugos naturales tienen poca fibra y mucho azúcar.
  - Los niños de 1 a 6 años deben beber de ½ - ¾ taza de jugo natural por día.
  - Los niños de 7 a 18 años no deben beber más de 1 - 1½ tazas de jugo natural por día.
-  Evite las bebidas endulzadas como los ponches o jugos con fruta que parecen jugos pero que contienen poco jugo natural.

## Better Beverage Choices

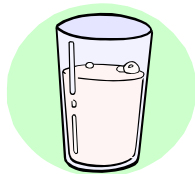
**Choose fat free and low-fat (1%) milk and water often. Drink small amounts of 100% fruit juice.**

-  Drink water as needed especially on hot days and when active.
-  In most situations, bottled water is not better or safer than regular tap water.
-  Get 3 cups of fat-free or low-fat (1%) milk every day; kids ages 2 to 8 need 2 cups. *(In general, 1 cup of yogurt, 1 ½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese can be considered as 1 cup from the milk group.)*
-  Most 100% fruit juices have very little fiber and are high in sugar.
  - Children 1 to 6 years of age should have only ½ - ¾ cup of 100% fruit juice per day.
  - Children 7 to 18 years of age should not drink more than 1 - 1½ cups of 100% fruit juice per day.
-  Avoid sweetened beverages called “fruit punch” or “fruit drinks” that look like juice and have very little fruit juice.



Intolerancia a la lactosa significa que una persona no puede digerir bien la leche.

- Los síntomas incluyen gases, diarrea, dolores e hinchazón de estómago.
- Las personas que tienen intolerancia a la lactosa deben tratar de beber leche incorporada a la comida en lugar de sola y beberla en pequeñas cantidades o como lácteos tales como el queso, el yogurt o la leche sin lactosa.



### **Batido fácil de fruta** Rinde 4 porciones.

5 a 6 cubitos de hielo  
3/4 taza de jugo congelado concentrado  
1 taza de leche descremada  
1 taza de agua fría  
1 cucharadita de vainilla (opcional)  
3 cucharadas de azúcar

1. Partir el hielo en una licuadora. También puede ponerlo en un paño de algodón y golpearlo con un martillo o palo de amasar.
2. En la licuadora, agregar el jugo, la leche, el agua, la vainilla, y azúcar. Puede también hacerlo en un recipiente con tapa hermética.
3. Licuar o mezclar bien.
4. Verter en vasos y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción con leche de 1%) - Calorías 150 ~ grasa .5 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 35 mg ~ carbohidratos 33 g ~ fibra 0 g

Lactose intolerance means a person cannot digest milk properly.

- Symptoms may include gas, diarrhea, stomach ache and bloating.
- Lactose intolerant people should try drinking milk as part of a meal rather than alone and drink small, more frequent portions of milk or choose milk products such as cheese, yogurt, or lactose-free milk.



### **Easy Fruit Smoothie** Serves 4.

5 to 6 ice cubes  
3/4 cup frozen juice concentrate  
1 cup fat free or 1% milk  
1 cup cold water  
1 teaspoon vanilla (optional)  
3 Tablespoons sugar



1. Crush the ice in a blender. You can also wrap the ice in a clean cloth and crush it with a hammer or rolling pin.
2. Add juice, milk, water, vanilla and sugar to blender or other container with a tight lid.
3. Blend or shake well.
4. Pour into glasses and serve immediately.

NUTRITION FACTS (per serving made with 1% milk) - Calories 150 ~ fat .5 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 35 mg ~ total carbohydrate 33 g ~ fiber 0 g

Sabe cuánto azúcar come en un año, si bebe una lata de 12 onzas de gaseosa por día?

If you drink one 12-ounce can of soda everyday, how much sugar do you eat in one year?



**Lata de 12 onzas**  
**12-ounce can**

**unas 10 cucharadas de azúcar**  
**about 10 teaspoons of sugar**



**365 latas / año**  
**365 cans / year**

**76 tazas de azúcar**  
**76 cups of sugar**

**34 libras de azúcar**  
**34 pounds of sugar**



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.