

# 0

Drink zero sugary drinks,  
more water and low fat milk.



**Soda is high in sugar and has no nutritional value. Just one can of soda has 140 empty calories. Many sodas also contain caffeine, which kids don't need.**

## Make water your first choice!

### Water.

#### Keep it handy.

- Keep a refillable water bottle on hand wherever you are.
- Add fresh lemon, lime, or orange wedges for natural flavor.
- Keep a pitcher of water in the fridge.
- Drink water when you're thirsty.
- Replace soda with water, instead of other sugar-sweetened beverages, such as juice or sports drinks.

### Milk.

#### A good choice.

- Breastfeed infants as long as possible. Cow's milk, goat's milk, and soy milk are not recommended for children under age 1.
- Ages 1-2: choose whole milk (2% low fat milk for children for whom obesity is a concern or who have a family history of obesity, high cholesterol or heart disease).
- Ages 2 and older: choose low fat (1%) or fat free (skim) milk.
- Flavored (chocolate) milk contains unnecessary sugar and calories and is not recommended.

### Fuel.

#### Water is an essential fuel for your body.

- Water is the most important nutrient for active people.
- Between 70-80% of a child's body is made up of water.
- When you exercise, you sweat, and when you sweat, you LOSE water and minerals—it is important to replace the water you lose when you sweat.
- Water is the #1 thirst quencher!
- Energy drinks are NOT sports drinks and should never replace water during exercise.

### Juice vs. Water:

- Juice products labeled "-ade," "drink," or "punch" often contain only 5% juice or less. The only difference between these "juices" and soda is that they're fortified with Vitamin C.
- Suggest a glass of water or low fat milk instead of juice.



Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

**Coast2Coast Rx Card**

Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount  
prescription card program

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Adapted from the Let's Go! program in Maine.

# 0

Consuma cero bebidas azucaradas, y tome más agua y leche baja en grasa.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

**El refresco es alto en contenido de azúcar y no tiene valor nutritivo. Una lata de refresco tiene 140 calorías vacías. Muchas sodas también contienen cafeína, la cual los niños no necesitan.**

## **iHaga el agua su primera opción!**

### **Agua.**

#### **Manténgala cerca.**

- Mantenga una botella de agua a la mano en donde quiera que esté.
- Agregue rebanadas de limón, lima, o naranja frescas al agua para un sabor natural.
- Mantenga una jarra de agua en el refrigerador.
- Tome agua cuando tenga sed.
- En vez de remplazar la soda por otras bebidas azucaradas como el jugo o bebidas deportivas, remplace la soda por el agua.

### **Leche.**

#### **Una buena opción.**

- Dele pecho a los bebés el mayor tiempo posible. La leche de vaca, cabra o soya no son recomendadas para niños menores de 1 año de edad.
- Edades 1-2: elija la leche entera (leche baja en grasa de 2% para niños que están en riesgo de obesidad, o que tienen historial familiar de obesidad, colesterol alto o problemas de corazón).
- Edades 2 en adelante: elija leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada).
- Leche de sabor (chocolate) tiene azúcar innecesario y calorías y no es recomendada.

### **Energía.**

#### **El agua es esencial para darle energía a su cuerpo.**

- El agua es el nutriente más importante para las personas activas
- Entre 70-80% del cuerpo de un niño está compuesto de agua.
- Cuando hace ejercicio y suda, PIERDE agua y minerales—es importante remplazar el agua que pierde cuando suda.
- ¡El agua es el producto #1 que quita la sed!
- Las bebidas energéticas NO son bebidas deportivas y no deben de ser remplazadas por agua durante el ejercicio.

### **Jugo vs. Agua:**

- Los productos de jugos etiquetados "-ada", "bebida" o "ponche" muchas veces contienen menos de 5% de jugo verdadero. La única diferencia entre estos "jugos" y la soda es que están fortificados con Vitamina C.
- Recomienda un vaso con agua o leche baja en grasa en vez de jugo.



Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

**Coast2Coast Rx Card**

Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative

