

# Alimentación Saludable: Opciones de bebidas más saludables<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

Use este cuadro para ayudarle a remplazar las bebidas altas en azúcar, grasa, o sodio por bebidas más saludables.

En lugar de...	Pruebe...
Café regular con crema, leche entera o leche 2% y azúcar	<b>Café regular con leche baja en grasa o sin grasa y (un) endulzante artificial</b>
Té dulce	<b>Té sin azúcar. Agregue un endulzante artificial para un sabor más dulce.</b>
Soda regular	<b>Un vaso de agua con gas con un poco de jugo de 100% frutas</b>
Leche entera o 2%	<b>Leche 1% baja en grasa o sin grasa</b>
Limonada	<b>Club soda con limón o jugo de limón.</b>
Bebida con sabor a fruta	<b>Jugo de 100% fruta (vaso pequeño)</b>
Jugo de verduras	<b>Jugo de verduras bajo en sodio</b>
Batido hecho con helado, fruta y azúcar agregada	<b>Batido de fruta con yogur congelado bajo en grasa</b>



Créditos: UF/IFAS



Créditos: iStockphoto/SuzanaMarinkovic/



Créditos: iStockphoto/amenic181/

1. Este documento, FCS80011-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión de Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Repasado mayo 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Linda B. Bobroff, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.