

## IDEAS DE BEBIDAS SALUDABLES

Las bebidas más saludables para adultos y niños son el agua pura y la leche de vaca baja en grasa (**pasteurizada 1%-2%**), o las leches vegetales como la leche de almendras, soya o arroz.



Agregue hielo o fruta al agua para que sea más interesante. Pruebe rodajas de limón, fresas y pepino, arándanos y naranja, o moras y menta. No agregue azúcar.



Otras ideas incluyen agua carbonatada aromatizada y sabores **sin azúcar añadida o edulcorantes artificiales**, como San Pellegrino, Bubly, La Croix, Target Simply Balanced and Spindrift.



Bebidas con edulcorantes artificiales como aspartame, sucralosa, o eritritol deben limitarse (**no más de una vez por semana**). Estas incluyen Bai, Crystal Light y Sparkling ICE, Zero Gatorade y Soda de dieta.

