



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Beba Agua a Su Manera

Hágala Sabrosa

Pruebe una de estas opciones en su agua:

- ◆ Hielo fresco.
- ◆ Un toque de jugo de fruta 100%. Podría ser lo que sobra de fruta enlatada en jugo 100%.
- ◆ Frutas, verduras o hierbas frescas que han sido rasgadas, cortadas o machacadas para liberar su sabor.
- ◆ Frutas, verduras, hierbas o jugo congelado:
 - trozos de bayas congeladas
 - congele los trozos dentro del hielo
 - congele puré de fruta en una bandeja de cubitos de hielo
 - congele jugo de fruta 100%



¡La elección de agua en el hogar y fuera ahorrará dinero y reducirá las calorías!

El agua ayuda a mantener su temperatura corporal normal.



Hágala Fácil

- ◆ Pruebe una botella reutilizable – elija una que es fácil de llevar, llenar y mantener limpia y que tenga un sello hermético.
- ◆ Añada hielo a su botella de agua para siempre tener agua fría cuando está fuera de la casa.
- ◆ Mantenga agua a la mano y fría en el refrigerador para que sea una elección fácil.



Hágala Especial

- ◆ Elija un recipiente o vaso de buen aspecto.
- ◆ Pídeles a los niños que elijan un nombre para su bebida.
- ◆ Añada una guarnición a cada vaso – pruebe un gajo de cítrico en el borde del vaso, un trozo de fruta o rodaja de pepino.
- ◆ Haga una bebida efervescente utilizando agua con gas (sin azúcar) con un poco de jugo de fruta 100%.



Fundamentos del Agua con Sabor

Opciones de Sabor

¡Pruebe estos sabores o haga su propio sabor!

Por 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua:

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Pepino | ½ pepino | Corte en rodajas delgadas; no quite la piel para darle más color. |
| Cítricos | limón, lima, naranja o toronja – ½ fruta pequeña o ¼ de una toronja | No quite la piel; corte en rodajas delgadas en la forma de círculos enteros o gajos. |
| Hierbas | menta, albahaca o romero | 10 hojas pequeñas o una pequeña ramita. Rompa o aplaste las hojas. |
| Manzana con Canela | ½ palo de canela y ½ manzana | Manzana: No quite la piel para darle más color; el corazón se puede dejar o quitar. Corte en rodajas delgadas o círculos. |
| Fresa con Kiwi | 3 a 4 fresas y ½ kiwi | Pele el kiwi; corte ambas frutas en rodajas delgadas. |

1. Corte en tiras, rasgue o machaque la fruta para liberar el máximo sabor.
2. Refrigere durante varias horas o durante la noche para permitir que obtenga el máximo sabor. Cubra el recipiente para mantener fuera los sabores no deseados.
3. Use dentro de 2 días para la mayor calidad.

Hielo con Sabor

No permita que las naranjas, toronjas, limones y/o limas se echen a perder. Exprima su jugo en un tazón, mezcle con agua y vierta en bandejas de cubitos de hielo para hacer hielo sabroso.

La Seguridad de los Alimentos

- ✿ Lave todas las frutas, verduras y hierbas frescas fregando o frotando suavemente bajo agua corriente.
- ✿ No mezcle lotes de agua de sabor. Use todo, limpie el recipiente, luego haga un lote fresco.
- ✿ Mantenga el agua fría después de agregar frutas o verduras. Prepare una cantidad que puede utilizar dentro de 2 días.