



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡BEBE AGUA A SU GUSTO!

Dé sabor a su agua.

Mantenga una jarra de agua en el refrigerador. Agregue sabor, no el azúcar, con:



- Jugo de un limón o una lima
- Fresas, frambuesas, o arándanos frescos o congelados
- Hojas de menta frescas
- Rodajas de pepino

Siempre lave las frutas y los vegetales con agua corriente, antes de usarlos.

Un verano divertido con hielo: Disfrute de agua fría con sabores y congelados.

Lave, pele, y corte la fruta en cubos de ½ pulgada. Coloque los cubos de fruta en bandejas de cubitos de hielo ya medio llenos de agua. Congele. También puede congelar la fruta sobre una bandeja por una hora y luego guarde en un contenedor. Añada la fruta congelada a su vaso de agua.

Mezcle y combine estas frutas para un mejor sabor y color en su vaso:



Los niños pueden...



- ❑ Elegir las frutas y vegetales para darle sabor al agua o para un licuado. Pruebe con bananas, espinacas, o brócoli en un licuado o batido.
- ❑ Pruebe el Licuado Poderoso de Popeye en www.FoodHero.org/es
- ❑ Elija una botella favorita para cada niño que sea suya para mantenerla llena de agua y que quede en el refrigerador sólo para ellos.

Beba con Inteligencia

Cuando los niños tengan sed, deles agua, leche sin grasa o de 1%, o jugos 100% de fruta. Ofrezca estas bebidas en vez de otras endulzadas con azúcar.

Lista Mensual de los Héroeos

- Elija agua con frecuencia.
- Beba leche sin grasa o de 1%.
- Encuentre recetas para licuados en www.FoodHero.org/es.
- _____



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Agua de sandía

Ingredientes

- 1/2 taza de **jugo de naranja**
- 3 tazas de **sandía** en cubos sin semillas

Preparación

1. Ponga la sandía y el jugo en la licuadora. Asegure bien la tapa.
2. Mezcle bien.
3. Beba inmediatamente.
4. Refrigere lo que sobre antes de 2 ó 3 horas.

Nutrition Facts	
Serving Size about 1 cup (194g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 13g	
Protein 1g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 45%
Calcium 2%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Licuada Tropical

Ingredientes

- 1 taza de **leche** baja en grasa (1%)
- 2 tazas de trozos de **piña**
- 1 **banana**
- 1 taza de **agua** fría

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Ajuste bien la tapa.
2. Licue hasta que esté sin grumos.
3. Sírvalo bien frío en vasos.
4. Refrigere o congele lo que sobre para hacer botanas saludables.

Nutrition Facts	
Serving Size about 1 cup (322g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 26g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 25%
Calcium 10%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página de Internet www.foodhero.org/es

©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. SNAP pone alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.