

Escoge bebidas saludables



Crear una rutina de alimentación saludable no consiste solamente en seleccionar los alimentos que consumes. También es importante poner atención a las bebidas que eliges. Mantener un peso saludable puede ser más difícil si consumes bebidas con demasiadas calorías.

Sigue estos consejos para escoger bebidas saludables.

Bebe más agua

Cuando tengas sed, **¡primero bebe agua!** El agua ayuda a mantenerte hidratado sin agregar calorías. Pon en práctica estos consejos para beber más agua.



Lleva contigo una botella reusable de agua para rellenar durante el día



Mantén una jarra de agua de fácil acceso en tu refrigerador



Si te gustan las bebidas burbujeantes, prueba agua con gas sin endulzantes



Agrega frutas o hierbas al agua para darle un sabor refrescante

Escoge leche baja en grasa o sin grasa, u otras alternativas a los productos lácteos

La leche es una buena fuente de calcio y otros nutrientes importantes. Escoge **leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)** en lugar de leche entera o de 2%. La leche entera y de 2% tiene más grasa saturada, y demasiada grasa saturada puede aumentar tu riesgo de tener una enfermedad del corazón.

Si eres intolerante a la lactosa, puedes **probar la leche sin lactosa**. Solamente tienes que asegurarte de elegir versiones bajas en grasa o sin grasa. Y si no consumes lácteos, **¡las bebidas fortificadas sin azúcar de soya** son una excelente alternativa! Busca leches de soya fortificadas con calcio, vitamina A y vitamina D.

Evita las bebidas con azúcares añadidos

Los azúcares añadidos incluyen los azúcares agregados a los alimentos y bebidas, los alimentos empaquetados como endulzantes (como el azúcar de mesa) y los azúcares de los jarabes dulces y la miel. Cuando eliges bebidas con azúcares añadidos, es difícil obtener todos los nutrientes que necesitas sin al mismo tiempo consumir demasiadas calorías. No tomes o limita el consumo de bebidas azucaradas como:

- gaseosas (llamadas *sodas* en inglés)
- bebidas deportivas
- bebidas energizantes
- bebidas con saborizantes artificiales de frutas (llamadas *fruit punch* en inglés)
- agua endulzada
- café y té endulzados

Las calorías de las bebidas azucaradas se acumulan rápidamente. Por ejemplo, si consumes 2.000 calorías al día, ¡solo 2 porciones de bebidas con saborizantes artificiales de frutas (*fruit punch*) podrían significar casi una cuarta parte de tus calorías diarias! Observa cuántas calorías hay en algunas bebidas de consumo común.

Bebida (porción de 12 onzas)	Calorías totales
Té endulzado	115 calorías
Gaseosa azucarada (<i>soda</i>)	156 calorías
Limonada	171 calorías
Té <i>chai</i>	180 calorías
Bebida con saborizantes artificiales de frutas (llamada <i>fruit punch</i> en inglés)	238 calorías
Café moca	290 calorías



¿Qué pasa con los jugos de frutas?

La mayoría de las veces, **escoge frutas** frescas en lugar de jugo. Las frutas frescas contienen la fibra que necesitas para mantenerte saludable. Si bebes jugo:

- Elige los jugos que sean 100% de fruta, que no contengan azúcares añadidos
- Bebe una cantidad pequeña, de 4 onzas o menos
- Intenta mezclar el jugo 100% de fruta con agua para reducir las calorías

Es bueno mencionar que el jugo de frutas no es recomendado para los niños de 1 a 2 años de edad, y es especialmente importante no darle jugo a los niños menores de 1 año.

Selecciona cuidadosamente el café y el té que bebas

El café y el té pueden ser parte de una rutina de alimentación saludable, pero los endulzantes y la crema pueden agregar muchas calorías y grasas saturadas. Considera estos consejos cuando bebas café y té:

- Trata de beber el café o el té sin endulzantes ni crema
- Si te gustan las bebidas dulces, agrega solo una cucharadita o menos de azúcar o miel, o usa un endulzante de bajas calorías o sin calorías
- Si te gustan las bebidas más cremosas, agrega leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) en lugar de crema
- En las cafeterías y restaurantes, busca información sobre las calorías en el menú y evita las bebidas con muchas calorías como el té *chai* con leche o el café moca.

Bebe alcohol con moderación, o evítalo por completo

Si eres mayor de 21 años de edad y decides beber alcohol, hazlo con moderación:

- Un trago o menos al día para las mujeres
- Dos tragos o menos al día para los hombres

Recuerda que **beber menos siempre es más saludable** que beber más. Incluso beber con moderación puede aumentar el riesgo de desarrollar algunos tipos de enfermedades del corazón y cáncer. Y el alcohol agrega calorías a tu alimentación, por lo que beber puede hacer difícil mantener un peso saludable.

Si estás embarazada, no bebas nada de alcohol. No es sano para tu bebé.



¿Qué ocurre con las bebidas con endulzantes de bajas calorías y sin calorías?

Los endulzantes de bajas calorías y sin calorías, como los usados en las gaseosas sin azúcar (llamadas *diet sodas* en inglés) y los jarabes sin azúcar, pueden ayudar a reducir los azúcares añadidos y las calorías. Si tienes preguntas sobre cómo controlar tu peso, habla con tu médico o con un dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés).

Y para aprender más sobre los endulzantes de bajas calorías y sin calorías, visita [fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/que-dulzura-todo-sobre-los-sustitutos-del-azucar](https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/que-dulzura-todo-sobre-los-sustitutos-del-azucar).



¿Qué se considera como un trago?

Cada bebida alcohólica tiene diferentes cantidades de alcohol. En general, un trago equivale a:

- Una botella de cerveza normal (12 onzas)
- Una copa de vino (5 onzas)
- Un trago de licor como ron o vodka (1,5 onzas)
- Un trago mezclado, como ron y una bebida cola (7 onzas)

¡Y las calorías del alcohol pueden acumularse rápidamente! Observa cuántas calorías hay en un solo trago.

Bebida alcohólica	Calorías totales
Botella de cerveza regular	150 calorías
Copa de vino	120 calorías
Trago de licor	100 calorías
Un trago mezclado, como ron y una bebida cola	190 calorías

Encuentra consejos para disminuir tu consumo de alcohol y herramientas para calcular las calorías de las bebidas alcohólicas en [RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov) (en inglés).

Recuerda, ¡los pequeños cambios marcan la diferencia! Así que **comienza de manera simple:** escoge bebidas más saludables hoy.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayuden a alimentarte de forma saludable en [DietaryGuidelines.gov/es/Recursos](https://www.dietaryguidelines.gov/es/Recursos)
- Encuentra más consejos y recetas para una alimentación saludable en [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) (en inglés)



¿Qué pasa con la cafeína?

Para la mayoría de los adultos es seguro consumir cafeína con moderación, lo que equivale a aproximadamente 400 miligramos o menos de cafeína por día (la cantidad contenida en alrededor de 4 tazas de café). Sin embargo, la cafeína afecta a algunas personas más que a otras y, por eso, quizás tengas que consumir menos. Y recuerda que el té, las gaseosas (*sodas*) y las bebidas energizantes también pueden contener mucha cafeína.

Si estás embarazada o amamantando, habla con tu médico sobre cuánta cafeína es segura.

