Toma mucho

- Aguas minerales (de 0 calorías)
- Té/café sin azúcar
- Leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- Agua de la llave de Minneapolis

Toma de vez en cuando

- Refrescos de dieta
- Leche con 2% de grasa
- Jugo de fruta o de verduras, 100% natural

Toma pocas veces

- Refrescos (sodas)
- Bebidas energéticas o deportivas
- Refrescos de frutas azucarados
- Leche entera o leche de sabores (fresa, chocolate, etc.)
- Otras bebidas azucaradas

¿Sabes lo que bebes? ¡Piénsalo dos veces!

Minneapolis Health Department

mpls

rethink your drink | every sip counts

This project is supported by the Minneapolis Health Department with Statewide Health Improvement Partnership funding, Minnesota Department of Health.