

## Individuos que escogen bebidas saludables

### Tome el agua potable de Minneapolis.

Es limpia, sin calorías, sabe muy bien y cuesta mucho menos que las bebidas embotelladas.

### Tenga el agua a la mano.

Lleve una botella de agua con usted, enfríe un jarra en el refrigerador y póngala en la mesa durante las comidas y mantenga un vaso grande de agua cerca en el trabajo y en la casa.

### Recuerde los lácteos.

Leche baja en grasa (1%) o descremada es una opción saludable. Si no le gusta la leche pruebe opciones no azucaradas como la leche de soya, arroz o almendras.

### Elimine la tentación.

Si no las compra no las va a tomar. Si no están a la vista no están en la mente.

### Haga una lista.

Haga una lista de razones por la cuales cortar el azúcar. Esto le puede ayudar a estar motivado.

### Lea las etiquetas de nutrición.

Puede ser impactante y motivador cuando ve que una sola bebida excede el límite recomendado de consumo diario de azúcar. Para mayor información, busque [Reading between the lines](#).

### ¿Tiene antojo de algo dulce?

- ◆ Añada pepinos o fruta como limones, berries y melones a su agua. ¡El agua de infusión es refrescante y sabrosa!
- ◆ Tome muy poco (½ taza) de jugo de frutas o vegetales.
- ◆ Diluya los jugos de 100% en agua para cortar calorías y azúcar.

### ¿Tiene antojo de bebidas carbonatadas?

- ◆ Escoja agua carbonatada o agua mineral con gas que viene en muchos sabores naturales y de frutas.
- ◆ Haga su propio refresco al añadir una pisco de jugo 100% a agua espumosa.

### ¿Necesita energía?

- ◆ Escoja té de sabores con cafeína. Si desea algo más dulce añada dos gotas de miel.
- ◆ Escoja café sin azúcar. ¿Necesita azúcar? Comience por cortar la cantidad de azúcar a la mitad y siga bajando gradualmente.

### Reduzca el tamaño de las porciones.

Si el agua u otras opciones más saludables no le funcionan, disfrute la bebida de su elección pero escoja vasos o envases más pequeños.