

Make Every Sip Count

Drinks can impact health.

Sugary drinks may cause weight gain and cavities, especially for children. Over time, drinking sugary drinks may lead to obesity, type 2 diabetes and heart disease.

Beverage choices matter.

Drink water to stay hydrated. Drink nutrient-packed beverages like low-fat (1%) or fat-free milk to boost your nutrition.

Choose water most often.

Drinking tap water with ice saves money. For flavor, add sliced fruit or cucumber.

Milk nourishes your body.

Aim to consume 2–3 servings of dairy such as low-fat (1%) or fat-free milk, yogurt, cheese or fortified soy beverage, to help build strong teeth and bones and refuel muscles.

Drink juice in small amounts.

Choose whole fruit most often. If you drink juice, make sure it is 100% fruit or vegetable juice and limit to ½ cup for children and one cup for adults per day.

Search **ChooseMyPlate.gov** for more “better beverage” ideas.



What’s in Your Drink? Read the Label

Find the serving size.

One container isn’t always one serving. This label shows 2 servings. How many calories would that be? (210 calories)

Limit added sugars.

- No more than 50 grams for adults each day (12 teaspoons).
- No more than 25 grams for children each day (6 teaspoons).

1% Low-fat milk

| Nutrition Facts | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 2 servings per container | |
| Serving size | 1 cup (240mL) |
| Amount Per Serving | 105 |
| Calories | % Daily Value* |
| Total Fat 2.5g | 4% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 15mg | 5% |
| Sodium 130mg | 5% |
| Total Carbohydrate 13g | 4% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Total Sugars 12g | |
| includes 0g of Added Sugars 0% | |
| Protein 8g | |
| Vitamin D 2.5mcg | 15% |
| Calcium 300mg | 25% |
| Iron 0.12mg | 0% |
| Potassium 400mg | 10% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Choose Most Often

Drinks with **no** added sugars

- Water
- Low-fat (1%), fat-free or lactose free milk
- Fortified plain soy beverages
- Unsweetened tea or coffee

Drink Less Often

Drinks with added sugars

- Soda
- Sports drinks
- Fruit drinks
- Energy drinks
- Sweetened and/or blended coffees

All of these drinks have more than the limit of 25 grams of added sugars for children. Some may have up to 50 grams of added sugar.

Haga que cada sorbo cuente

Lo que bebe puede impactar su salud.

Las bebidas azucaradas pueden causar aumento de peso y elevar el riesgo de sufrir caries, especialmente en los niños. Con el tiempo, beber bebidas azucaradas puede provocar obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas

Lo que elija beber es muy importante.

Beba agua para mantenerse hidratado. Beba bebidas ricas en nutrientes como leche baja en grasa (1%) o sin grasa que estimula su nutrición.

Elija beber agua con mayor frecuencia.

Beber agua del grifo con hielo le ahorra dinero. Para darle sabor, agréguele fruta o pepino en rodajas.

La leche nutre su cuerpo.

Trate de consumir de 2 a 3 porciones de lácteos, como leche baja en grasa (1%) o sin grasa, yogur, queso o bebidas de soya fortificada, para ayudar a desarrollar dientes y huesos fuertes y reabastecer sus músculos.

Beba jugo en pequeñas cantidades.

Elija comer fruta entera la mayoría de las veces. Si bebe jugo, asegúrese de que sea 100% jugo de frutas o verduras y límitelo a media taza para niños y una taza para adultos por día.

Obtenga más ideas para “mejores bebidas” en ChooseMyPlate.gov.



¿Qué contiene su bebida?

Lea la etiqueta.

Encuentre la medida de la porción.

Un envase no equivale siempre a una porción. Esta etiqueta muestra dos porciones. ¿Cuántas calorías serían? (210 calorías).

Limite los azúcares añadidos.

- No más de 50 gramos para adultos por día (12 cucharaditas).
- No más de 25 gramos para niños por día (6 cucharaditas).

Leche baja en grasa (1%)

| Nutrition Facts | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----|
| 2 servings per container | | |
| Serving size | 1 cup (240mL) | |
| Amount Per Serving | 105 | |
| Calories | | |
| % Daily Value* | | |
| Total Fat | 2.5g | 4% |
| Saturated Fat | 1.5g | 8% |
| Trans Fat | 0g | |
| Cholesterol | 15mg | 5% |
| Sodium | 130mg | 5% |
| Total Carbohydrate | 13g | 4% |
| Dietary Fiber | 0g | 0% |
| Total Sugars | 12g | |
| | includes 0g of Added Sugars 0% | |
| Protein | 8g | |
| Vitamin D | 2.5mcg | 15% |
| Calcium | 300mg | 25% |
| Iron | 0.12mg | 0% |
| Potassium | 400mg | 10% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Elija con mayor frecuencia

Bebidas **sin** azúcares añadidos

Agua

Leche baja en grasa (1%), sin grasa o deslactosada

Bebidas fortificadas de soya natural

Té o café sin endulzar

Beba con menos frecuencia

Bebidas con azúcares añadidos

Soda

Bebidas deportivas

Bebidas de frutas

Bebidas energizantes

Café endulzado y/o mezclado

Todas estas bebidas tienen más del límite para niños que es 25 gramos de azúcares añadidos. Algunas pueden tener hasta 50 gramos de azúcar añadida.