

CÓMO ELEGIR JUGO DE FRUTAS PARA SUS HIJOS



Los pediatras dicen que lo mejor es comer frutas enteras y **solamente darles jugo una vez al día o menos.**



AL OFRECERLES JUGO:

Elija entre:

Pruebe **agregar hielo** o diluir jugo al 100 % con **agua** para reducir el dulzor



100 % jugo

Niños de 1 a 3 años: hasta 4 oz
Niños de 4 a 6 años: hasta 6 oz

Bebidas de **bajas calorías** y **SIN endulzantes dietéticos**

Por ejemplo: "Splashers" tiene 6 onzas y contiene 40 calorías

¿CÓMO PUEDE DARSE CUENTA?

- Lea arriba de la información nutricional para conocer el % de jugo.
- ¡Las bebidas que solamente tienen un 5 o un 10 % de jugo por lo general tienen **azúcares agregados** y **endulzantes dietéticos!**
- Lea la lista de ingredientes para saber si contiene endulzantes dietéticos.

Ejemplos:

- Sucralosa
- Acesulfamo de potasio
- Neotame
- Stevia

Ingredientes: Agua filtrada, jugo concentrado de manzana orgánica, jugo concentrado de uva blanca orgánica, jugo concentrado de limón orgánico, jugo concentrado de arándano orgánico, saborizantes naturales, ácido cítrico (proporciona acidez), saborizantes naturales orgánicos, vitamina C (ácido ascórbico)

37% JUICE BLEND	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 Drink Box	
Amount Per Serving	
Calories 35	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 8g	3%
Sugars 8g	
Protein 0g	
Vitamin C 100%	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, calcium and iron.	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Este ejemplo tiene:



- CERO azúcares agregados (0 g)
- CERO endulzantes dietéticos