

Piense en lo que Bebe

¡Elija bebidas GO todos los días!

Las **bebidas GO** contienen nutrientes importantes como vitaminas, minerales, proteínas y azúcar natural. Le ayudan a mantenerse hidratado y a sentirse lo mejor. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para incluir más de estas bebidas saludables en su día:

- Lleve siempre una botella de agua reutilizable.
- Agregue rodajas de limón o pepino al agua o al agua con gas para darle más sabor y nutrición.
- Beba a diario productos lácteos bajos en grasa u otras alternativas a la leche fortificada para tener huesos y dientes fuertes.
- Busque jugos que tengan la etiqueta “jugo de fruta 100% natural”.



Beba estos con menos frecuencia

Otras bebidas comunes, como los refrescos, los téis helados endulzados y las bebidas a base de café, pueden tener una gran cantidad de azúcar agregada y, por lo tanto, aportan poca o ninguna nutrición. Las bebidas deportivas pueden ser útiles cuando se suda mucho, pero por lo demás, no tienen ningún beneficio para la salud.



Las bebidas energéticas no son seguras para niños y adolescentes

Las bebidas energéticas y otras bebidas con alto contenido de cafeína pueden provocar dolores de cabeza y de estómago, ansiedad y problemas para dormir. También pueden ser perjudiciales para el corazón.

