

¡DETENGASE! PIENSE BIEN LO QUE TOMA SIGA EN VERDE



ROJO: ¡Deténgase! Trate de no beberlo



- Refrescos regulares
- Bebidas deportivas o energéticas
- Jugos artificiales de frutas
- Jugos 100% de frutas (más de 4 onzas)

AMARILLO: ¡Cuidado!

Beba 1 o 2 veces por semana, si acaso



- Refrescos de dieta
- Bebidas bajas en calorías y azúcar
- Jugos 100% de frutas (menos de 4 onzas)

VERDE : ¡Adelante!

Beba en abundancia



- Agua
- Agua con fruta agregada
- Leche sin grasa o al 1%
- Té descafeinado sin azúcar