

## ¿Por Qué Jugos ó Bebidas de Frutas?

### ¿Por qué tomar jugo de frutas?

El jugo es una manera fácil de disfrutar de las frutas. ¡El mantener jugos disponibles en su casa es bueno para toda la familia! Los jugos proveen:

- **Vitamina C** nos ayuda a curar heridas y moretones, combatir infecciones, y ayuda a utilizar el hierro de las comidas.
- **Vitamina A** se encuentra en algunos jugos, ayuda a tener la piel y una visión saludable.
- **Carbohidratos** para energía.



### ¿Cuánto jugo debemos tomar?

Ofrezca a su niño lo suficiente, pero no demasiado:

Edades de 1 a 6 años:  
1/2 a 3/4 taza de jugo por día



### Úselo con moderación

Debido a que el jugo es muy conveniente, es fácil tomar demasiadas cantidades. Estas son las razones por las cuales tomar mucho jugo puede ser un problema:

- El jugo tiene calorías: Demasiado jugo puede hacer que su niño consuma más calorías de las que necesita. Esto puede causar sobrepeso. ¡También usted tome jugo con moderación!
- Si el jugo está reemplazando a la leche ó a bebidas de soya fortificadas con calcio, su niño puede que no este recibiendo suficiente calcio.
- Tomando mucho jugo puede causar caries dentales. Algunas veces pudiera causar diarrea.

## ¿Jugos ó Bebidas de Frutas?

### ¿Cuál de estos usted compraría?

¿Jugo de naranja, bebida de naranja o refresco de naranja? Cada uno tiene un sabor dulce y cítrico. Las etiquetas le pueden ayudar a escoger las bebidas adecuadas para su familia.

- ◆ Debido a su buen valor nutricional el jugo de naranja 100% puro es la mejor selección.
- ◆ Las bebidas de jugos tienen algo de jugo y vitamina C añadida.
- ◆ Soda de sabor a fruta, como la soda de naranja es agua con sabor sin nutrientes.
- ◆ Soda y otras bebidas azucaradas no van en los biberones.

### Las etiquetas pueden ayudarla a escoger.

- Los datos de nutrición nos informan como las calorías y los nutrientes son diferentes entre las comidas.
- Los ingredientes nos dicen de que esta hecho.
- \* Por favor coteje los ingredientes en la etiqueta. ¡Si los primeros ingredientes son agua y almíbar de maíz alto en fructosa usted sabe que su bebida es alta en azúcar!

#### Jugo de naranja 100% Jugo

Nutrition Facts	
Serving Size <b>8 FL OZ</b> (249g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 110	
%Daily Value'	
Total Fat <b>Og</b>	0%
Saturated Fat <b>Og</b>	0%
Cholesterol <b>Omg</b>	0%
Sodium <b>Omg</b>	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber <b>Og</b>	0%
<b>Sugars 22g</b>	
Protein <b>1 g</b>	
Vitamin A 0% • <b>Vitamin C 50%</b>	
Calcium 2% • Iron 0%	
" Percent Daily Values are based on	
<b>Ingredients:</b> Water, concentrated orange juice	

#### Bebida de jugo de naranja Hecho con 5% Jugo

Nutrition Facts	
Serving Size <b>8 FL OZ</b> (249g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 120	
%Daily Value'	
Total Fat <b>Og</b>	0%
Saturated Fat <b>Og</b>	0%
Cholesterol <b>Omg</b>	0%
Sodium <b>3Omg</b>	0%
Total Carbohydrate 31g	9%
Dietary Fiber <b>Og</b>	0%
<b>Sugars 29g</b>	
Protein <b>0 g</b>	
Vitamin A 0% • <b>Vitamin C 70%</b>	
Calcium 0% • Iron 0%	
" Percent Daily Values are based on	
<b>Ingredients:</b> Water, high fructose corn syrup, pear juice, citric acid, ascorbic acid, yellow 5, red 40, (other Ingredients)	

#### Refresco de naranja No tiene jugo

Nutrition Facts	
Serving Size <b>8 FL OZ</b> (249g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 120	
%Daily Value'	
Total Fat <b>Og</b>	0%
Saturated Fat <b>Og</b>	0%
Cholesterol <b>Omg</b>	0%
Sodium <b>Omg</b>	0%
Total Carbohydrate 32g	9%
Dietary Fiber <b>Og</b>	0%
<b>Sugars 32g</b>	
Protein <b>0 g</b>	
Vitamin A 0% • <b>Vitamin C 0%</b>	
Calcium 0% • Iron 0%	
" Percent Daily Values are based on	
<b>Ingredients:</b> water, high fructose corn syrup, citric acid, ascorbic acid, yellow 6, red 40, (other ingredients)	