

¡No Bebas Tus Calorías!

Puedes perder 30 libras al año al cortar 300 calorías al día

¿Haciendo ejercicio?

Generalmente no hay beneficios al beber bebidas deportivas incluso después de hacer ejercicio.



Agua
Grifo o botella
cualquier tamaño

0
calorías
0
cucharadas
de azúcar

Gatorade
o cualquier
otra bebida deportiva
Botella de 16 oz.

130
calorías
9
cucharadas
de azúcar



Tiempo para un estimulante

Recarga tus baterías sin maltratar el cuerpo

Té verde
Frío o caliente sin azúcar
cualquier tamaño



0
calorías
0
cucharadas
de azúcar

Bebida energizante
Botella 16 oz.

280
calorías
16
cucharadas
de azúcar



Algo Burbujeante

El agua con gas sin azúcar, simple o saborizada te dará la efervescencia que deseas.

Agua con gas
con rodajas de limón
cualquier tamaño



0
calorías
0
cucharadas
de azúcar

Soda de Lima-Limón
Lata de 12oz.

150
calorías
10
cucharadas
de azúcar



Cuando haga calor

Té herbal frío calmará tu sed todo el día sin la sobrecarga de azúcar y cafeína

Té herbal frío
Mucho sabor, sin azúcar
cualquier tamaño



0
calorías
0
cucharadas
de azúcar

Té dulce
en botella o lata
20 oz.

225
calorías
14
cucharadas
de azúcar



Quiero un café

No necesitas convertir tu taza de café en una malteada o batido para disfrutar de un buen café.

Café negro
Sin azúcar
16 oz.



3
calorías
0
cucharadas
de azúcar

Café Moca
hecho con leche al 2% y
crema batida
16 oz.



330
calorías
9
cucharadas
de azúcar

Reduce la grasa, reduce las calorías

Leche desnatada (8oz.) = 86 calorías
Leche entera (8oz.) = 150 calorías

La fruta es saludable ¿Verdad?

La fruta completa tiene vitaminas y fibra y muchas menos calorías.

Fruta completa
Naranja de tamaño mediano



60
calorías
3
cucharadas
de azúcar

Batido de fresa/banano
20oz.

493
calorías
22
cucharadas
de azúcar



¿Y respecto al jugo?

Los jugos al 100% tienen nutrientes, pero mucha menos fibra y mucha más azúcar. Jugo de naranja (8oz.) = 110 calorías

Añadir azúcar te llena de calorías, no de nutrientes