

¡Piensa en Lo que Bebes!

¡Cuando se trata de NUTRICIÓN no todas las bebidas son creadas iguales!



LECHE CON CHOCOLATE BAJA EN GRASA (1%)

160 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	4%
Carbohidratos*	9%
<small>*Incluye 3 cditas. de azucar agregadas</small>	
Proteínas	16%
Vitamina A	10%
Vitamina C	4%
Vitamina D	25%
Calcio	30%

100% JUGO DE NARANJA

110 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	1%
Carbohidratos	8%
Proteínas	4%
Vitamina A	4%
Vitamina C	140%
Vitamina D	0%
Calcio	2%

PONCHE DE FRUTAS

120 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	0%
Carbohidratos*	10%
<small>*Incluye 3 cditas. de azucar agregadas</small>	
Proteínas	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	1%
Vitamina D	0%
Calcio	2%

BEBIDAS HIDRATANTES O ENERGÉTICAS

70 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	0%
Carbohidratos*	6%
Proteínas	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	2%
Vitamina D	0%
Calcio	0%

LECHE - BAJA EN GRASA (1%)

100 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	4%
Carbohidratos	4%
Proteínas	16%
Vitamina A	10%
Vitamina C	0%
Vitamina D	25%
Calcio	30%

AGUA

0 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	0%
Carbohidratos	0%
Proteínas	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%

REFRESCOS/COLA

150 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	0%
Carbohidratos*	14%
<small>*Incluye 9 cditas. de azucar agregadas</small>	
Proteínas	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%

REFRESCOS DE DIETA/ COLA DE DIETA

0 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	0%
Carbohidratos	0%
Proteínas	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%

TÉ DULCE

70 Calorías

	% Valor Diario
Grasas Totales	0%
Carbohidratos*	17%
<small>*Incluye 4 cditas. de azucar agregadas</small>	
Proteínas	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	10%
Vitamina D	0%
Calcio	0%

Las fuentes: La Base de datos Nacional de Alimento Nutritivo para la Referencia Estándar del USDA, Volumen 19, la base de datos del USDA para el contenido agregado de azúcares de alimentos seleccionados, Volumen 1, febrero del 2006. Los Valores por ciento diarios son basados en una dieta de 2,000 calorías al día. Todos los alimentos nutritivos citados son para porciones típicas de bebida: leche (8 oz); jugo de naranja (8 oz); fruit punch (8.5 oz); bebidas hidratantes o energéticas (8 oz); agua embotellada (16 oz); las colas (12 oz); té dulce (8 oz).