

CÓMO ELEGIR

JUGOS DE FRUTAS

PARA SUS HIJOS



Los pediatras dicen que es mejor comer frutas enteras, y **solo ofrecer jugo una vez al día o menos.**



AL OFRECER JUGOS:

Elija entre:

Pruebe **agregar hielo** o diluir jugos 100 % naturales con **agua** para reducir el dulzor



100 % jugo
1-3 años: hasta 4 oz
4-6 años: hasta 6 oz

Bebidas **SIN azúcar agregado y SIN edulcorantes**

Por ejemplo: "Splashers" contiene una mezcla de agua y jugo **sin azúcar agregado.**

¿CÓMO PUEDE SABERLO?

- Las bebidas que solo tienen el **5 o 10 % de jugo**, generalmente contienen azúcar agregado y edulcorantes.
- Lea la información nutricional y asegúrese de que haya **0 g de azúcar agregado.**
- Lea la lista de ingredientes en busca de edulcorantes.

Ejemplos:

- Sucralosa
- Acesulfamo de potasio
- Neotame
- Stevia

37% JUICE BLEND	
Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving Size	1 Drink Box
Amount Per Serving	
Calories	35
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 8g	3%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars 0%	
Protein 0g	
Vitamin C 70%	
Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin D, calcium, iron and potassium.	

Ingredientes: agua filtrada, jugo orgánico de manzana de concentrado, jugo orgánico de uva blanca de concentrado, jugo orgánico de limón de concentrado, jugo orgánico de arándanos de concentrado, sabores naturales, vitamina C (ácido ascórbico), ácido cítrico (proporciona acidez), sabores naturales orgánicos.

Este  ejemplo:

- NO tiene azúcar agregado (0 g)
- NO tiene edulcorantes