

¿Qué contiene su vaso?

Los alimentos y las bebidas en su dieta pueden tener más calorías de lo que se imagina.

¿Sabía usted que las calorías se pueden acumular rápidamente?

Consulte la tabla para ayudarlo a tomar decisiones saludables para usted y su familia.

Bebida	Calorías/ 8 onzas	Proteína/ 8 onzas	Cucharaditas de azúcar/ 8 onzas
Agua	0	0	0
Leche entera	170	8 gramos	3
Leche descremada de 2 %	125	8 gramos	3
Leche descremada de 1 %	102	8 gramos	3
Leche descremada	80	8 gramos	3
Leche con chocolate	160	8 gramos	6 ½
Leche de soya	90	7 gramos	3
Jugo de frutas	120	0	8
Snapple	120	0	8
Hawaiian Punch	120	0	8
Kool-Aid	100	0	7
Refresco	120	0	8
V-8 Splash	120	0	8
Té helado sabor frambuesa (endulzado)	100	0	7

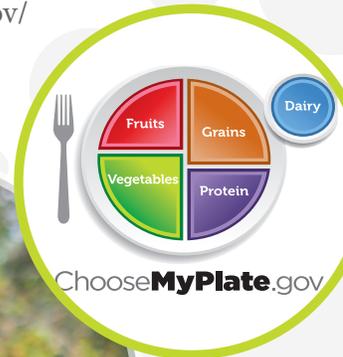
Preguntas claves que debería hacer:

- ¿Cuál es el tamaño de su taza, vaso o botella?
- ¿Con qué frecuencia elige bebidas que no sean agua?
- ¿La bebida se incluye en MyPlate (Mi Plato)?
- ¿La bebida contiene proteína, vitaminas o minerales?
- ¿La bebida contiene “calorías vacías” o cafeína?

Cuando bebe más agua, también puede ayudar a la salud de sus dientes. Las bebidas con azúcar o leche pueden causar caries. Enjuáguese la boca o cepílese los dientes después de beberlas.

La aplicación **MyPlate** (Mi Plato) tiene una herramienta en línea llamada Food-A-Pedia. Esta le permite comparar las calorías, los azúcares y las grasas de sus bebidas favoritas. También brinda datos médicos sobre más de 8,000 alimentos.

Visite MyPlate (Mi Plato) - Food-A-Pedia aquí:
<https://www.supertracker.usda.gov/foodpedia.aspx>



MolinaHealthcare.com



Si necesita esta información en un formato o idioma diferente, llame a Molina Healthcare al (800) 869-7165. Если вам не всё понятно в этом документе, позвоните по телефону. Yog hav tau kev pab txhais cov ntau ntawv no kom koj totaub, hu rau.