



# Beba Agua a Su Manera

## Hágala Sabrosa

Pruebe una de estas opciones en su agua:

- ◆ Hielo fresco.
- ◆ Un toque de jugo de fruta 100%. Podría ser lo que sobra de fruta enlatada en jugo 100%.
- ◆ Frutas, verduras o hierbas frescas que han sido rasgadas, cortadas o machacadas para liberar su sabor.



◆ Frutas, verduras, hierbas o jugo congelado:

- trozos de bayas congeladas
- congele los trozos dentro del hielo
- congele puré de fruta en una bandeja de cubitos de hielo
- congele jugo de fruta 100%



*¡La elección de agua en el hogar y fuera ahorrará dinero y reducirá las calorías!*

*El agua ayuda a mantener su temperatura corporal normal.*



## Hágala Fácil

- ◆ Pruebe una botella reutilizable – elija una que es fácil de llevar, llenar y mantener limpia y que tenga un sello hermético.
- ◆ Añada hielo a su botella de agua para siempre tener agua fría cuando está fuera de la casa.
- ◆ Mantenga agua a la mano y fría en el refrigerador para que sea una elección fácil.



## Hágala Especial

- ◆ Elija un recipiente o vaso de buen aspecto.
- ◆ Pídeles a los niños que elijan un nombre para su bebida.
- ◆ Añada una guarnición a cada vaso – pruebe un gajo de cítrico en el borde del vaso, un trozo de fruta o rodaja de pepino.
- ◆ Haga una bebida efervescente utilizando agua con gas (sin azúcar) con un poco de jugo de fruta 100%.



**¡Deles Más**  
 de las  
**Cosas Buenas!**

# Fundamentos del Agua con Sabor

## Opciones de Sabor

¡Pruebe estos sabores o haga su propio sabor!

Por 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua:

<b>Pepino</b>	½ pepino	Corte en rodajas delgadas; no quite la piel para darle más color.
<b>Cítricos</b>	limón, lima, naranja o toronja – ½ fruta pequeña o ¼ de una toronja	No quite la piel; corte en rodajas delgadas en la forma de círculos enteros o gajos.
<b>Hierbas</b>	menta, albahaca o romero	10 hojas pequeñas o una pequeña ramita. Rompa o aplaste las hojas.
<b>Manzana con Canela</b>	½ palo de canela y ½ manzana	Manzana: No quite la piel para darle más color; el corazón se puede dejar o quitar. Corte en rodajas delgadas o círculos.
<b>Fresa con Kiwi</b>	3 a 4 fresas y ½ kiwi	Pele el kiwi; corte ambas frutas en rodajas delgadas.

1. Corte en tiras, rasgue o machaque la fruta para liberar el máximo sabor.
2. Refrigere durante varias horas o durante la noche para permitir que obtenga el máximo sabor. Cubra el recipiente para mantener fuera los sabores no deseados.
3. Use dentro de 2 días para la mayor calidad.

## Hielo con Sabor

No permita que las naranjas, toronjas, limones y/o limas se echen a perder. Exprima su jugo en un tazón, mezcle con agua y vierta en bandejas de cubitos de hielo para hacer hielo sabroso.

## La Seguridad de los Alimentos

- Lave todas las frutas, verduras y hierbas frescas fregando o frotando suavemente bajo agua corriente.
- No mezcle lotes de agua de sabor. Use todo, limpie el recipiente, luego haga un lote fresco.
- Mantenga el agua fría después de agregar frutas o verduras. Prepare una cantidad que puede utilizar dentro de 2 días.