

# Seleccionando Jugos Saludables

**Beba jugos de frutas ricos y saludables.  
¡Pero no beba demasiado!**

**Lea las etiquetas de los alimentos para asegurarse que son 100% jugo.**

**No compre estas bebidas si busca jugos saludables para sus niños:**

- **Bebidas de frutas (Fruit Drinks like Sunny Delight®)**
- **Aguas con sabor a fruta (Fruitades like Orangade and Kool Aid ®)**
- **Ponche de fruta (Fruit Punches)**



Estas bebidas tienen agua y azúcar añadida. No son 100% jugo pero algunas veces estas contienen algo de jugo. Si las compra en ocasiones especiales, lea la etiqueta para ver cuanto jugo tienen. Pueden o no tener menos azúcar que los refrescos (soda). Si compra estas bebidas, puede agregarle un poco de agua para reducir la cantidad de azúcar por porción.

**Hasta los jugos que son 100% jugo tienen muchas calorías. ¡Demasiado de estas bebidas no es bueno!**

- Niños menores de 6 meses no deberían consumir jugos o bebidas dulces.
- Niños de 6 meses hasta 6 años de edad no deberían tomar más de ½ taza de jugo de fruta por día.
- Niños y adolescentes de 6 a 18 años de edad no deberían tomar más de 1 taza de jugo de fruta por día.
- Los adultos no deberían consumir demasiado jugo de fruta. Los adultos deben consumir la mayor parte de su porción diaria, de 1½ a 2 tazas, de frutas enteras.

**Seleccione jugos de fruta con estas frases en la etiqueta:**

- **100% jugo (100% juice)** no contiene azúcar añadida
- **100% jugo concentrado (100% juice from concentrate)** es tan beneficioso como el jugo 100%
- **100% de Vitamina C (100% Vitamin C)** significa que ud. Obtiene toda la vitamina C que necesita por el día
- **Azúcar no añadida (No sugar added)** significa que el jugo no tiene azúcar adicional
- **Fortificado (Fortified)** significa que vitaminas y minerales han sido añadidos
- **Una buena o excelente fuente de calcio (Good or excellent source of calcium)** significa que contiene mucho calcio. Es mejor si estas bebidas también contienen vitamina D. La vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber mejor el calcio.



3-16-10

3/16/10



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.  
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station