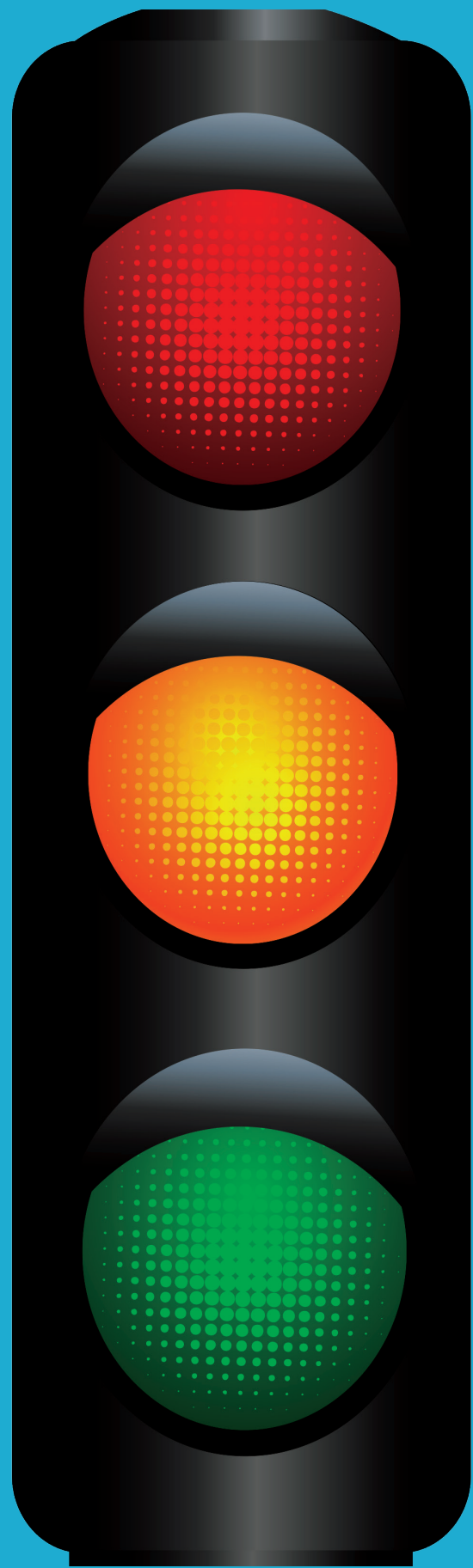


RECONSIDERE SU BEBIDA



BEBA RARA VEZ O NO BEBA

- Gaseosas regulares
- Bebidas "energizantes" o "de deportes"
- Café o té con azúcar
- Bebidas de frutas

BEBA DE VEZ EN CUANDO

- Gaseosas de dieta
- Bebidas bajas en calorías o con poco azúcar
- Jugo 100% natural

BEBA EN ABUNDANCIA

- Agua
- Agua de Seltz
- Leche descremada o con 1% de grasa
- Café o té sin azúcar

DETÉNGASE — Reconsidere lo que bebe. Ayude a poner fin al sufrimiento causado por la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas en su comunidad.

www.preventobesityil.org. #RethinkYourDrink


Illinois Alliance
to Prevent Obesity

Este mensaje fue financiado en parte por una subvención de Voices for Healthy Kids, iniciativa de la Fundación Robert Wood Johnson y la Asociación Estadounidense del Corazón.

Financiación para este proyecto proporcionada por el Departamento de Salud Pública de Illinois.