

Seleccionando Jugos Saludables

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

Lea las etiquetas de los alimentos para ayudarle a hacer la mejor decisión.

No compre:

- Bebidas de frutas (Fruit Drinks)
- Aguas de fruta (Fruit Ades)
- Cóctel de frutas (Fruit Cocktails)
- Ponche de fruta (Fruit Punches)

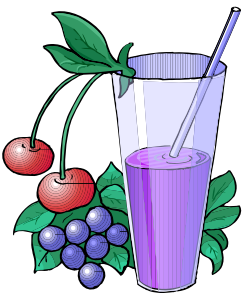
Estas bebidas tienen agua añadida y no son 100% jugo. La etiqueta dice cuánto jugo contiene la bebida, por ejemplo dice 10% o 20% jugo de fruta.



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 fuente de calcio (Good source of calcium)** significa que contiene mucho calcio

¿Cuánto jugo?



- Niños hasta los 6 años de edad no deben tomar más de ½ taza de fruta por el día.
- Niños y adolescentes de 6 a 18 años de edad no deben tomar más de 1 taza de jugo de fruta por el día.
- Los adultos no deben consumir demasiado jugo de fruta. Los adultos deben consumir la mayor parte de su porción diaria, de 1 ½ a 2 tazas, de frutas enteras. Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos, por los beneficios que la fibra dietaria le ofrece.



This material was funded by USDA's Food Stamp Program. To apply for food stamps, call or go to your local food stamp office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or, to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local food stamp 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.