

100 % JUGO: ¿QUÉ TAMAÑO ES EL MEJOR?

LA MAYORÍA DE LAS MARCAS VENDEN CAJAS Y SACHETS DE JUGO EN MUCHOS TAMAÑOS DIFERENTES.

Cuando compre jugo al 100 %, compruebe la cantidad de onzas que contiene cada recipiente **observando el frente del envase**, generalmente en la parte inferior derecha. Trate de elegir la mejor opción para la edad de su hijo.



8 - 4.23 FL OZ (125 mL) BOXES

Traducción: Contiene 8 cajas de jugo, y cada caja tiene 4.23 onzas de jugo.

¿QUÉ CANTIDAD DE JUGO AL 100 % DEBERÍA TOMAR MI HIJO?

EDAD:

RECONOCIDOS EXPERTOS EN SALUD RECOMIENDAN*:

**MENOS DE
12 MESES**

No darles ningún jugo.
No aporta beneficios nutricionales para los bebés

**DE 1 A
3 AÑOS**

No más de 4 onzas de jugo
por día (1/2 taza)

**DE 4 A
5 AÑOS**

No más de 6 onzas de jugo
por día (3/4 taza)

*Consulte Healthydrinkshealthykids.org para más información

Busque la etiqueta de **100 % jugo en el frente del envase**. Si no la tiene, la bebida puede contener azúcares agregados o endulzantes dietéticos, que los expertos en salud no recomiendan.