

# Una elección inteligente de bebidas lo ayudará a reducir calorías



## Reflexione sobre las bebidas

Si alguna vez intentó bajar de peso, es probable que se haya concentrado exclusivamente en las comidas. Sin embargo, otra manera de bajar de peso puede ser pensar en las bebidas. Las calorías de las bebidas están a la vista (aparecen en la etiqueta de datos de nutrición); sin embargo, muchas personas no tienen en cuenta la acumulación de estas calorías por día. Intente reemplazar estas bebidas por los siguientes sustitutos la próxima vez que elija una bebida:

- Agua gasificada con gusto a limón natural (sin endulzar) en vez de té helado endulzado de la máquina expendedora
- Agua con una rodaja de limón o lima en vez de un vaso de limonada
- Agua mineral o refresco dietético en vez de una botella de 20 onzas de refresco común
- Café latte pequeño (12 onzas) preparado con leche descremada en vez de un café latte mediano (16 onzas) con leche entera

¿Desea obtener más información sobre nutrición y pérdida de peso? Visite [Blue Access® for Members](#) y consulte los mejores recursos, herramientas y consejos disponibles para usted en [Personal Health Manager](#).



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades

47855.0507TX TRS SP