




Bebidas

No son solo los alimentos lo único que importa. También necesita tener cuidado en lo que bebe. Ciertas bebidas pueden ser engañosas ya que pueden contener muchas calorías.

<p>Refresco regular 12 oz por lata</p>  <p>~ 140 calorías</p>	<p>Jugo de naranja 8 oz</p>  <p>~110-120 calorías</p>	<p>Leche entera 8 oz</p>  <p>~145 calorías</p>	<p>Leche sin grasa 8 oz</p>  <p>~ 80 calorías</p>	<p>Agua 8 oz</p>  <p>0 calorías</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Note que onza por onza, el jugo de naranja contiene más calorías que un refresco regular.

Cuando beba leche, elija la leche sin grasa.

Agua

No solamente el agua no contiene calorías, si no que también la puede usar para sentirse mas satisfecho durante las comidas.

***** Las investigaciones muestran que el beber 500 ml (~ 16 onzas) de agua 30 minutos antes de cada comida ayuda en la perdida de peso. Inténtelo!**