



July 2012

Supplement

Cucumber-Lemon Infused Water

Ingredients

½ cucumber, washed and sliced

½ lemon, sliced

8 cups of water, chilled

Directions

Wash and thinly slice 1/2 cucumber and 1/2 lemon. Add 8 cups of water to a pitcher. Add the sliced cucumber and lemon to the water. Refrigerate for at least one hour. Pour into cups over ice. Add a cucumber slice to each glass. Enjoy!



Cool Off With Your Kids

When you and your kids get thirsty in the hot weather...

Try drinking *this*:

- Water
- Sparkling water
- Skim milk
- Unsweetened herbal tea
- Make your water exciting to drink by adding mint, lemons, limes, and cucumbers!

Why? Water, sparkling water, and unsweetened herbal tea rehydrate your body with zero calories and sugar. Skim milk is a low calorie, fat, and sugar way to give your body a hefty dose of important nutrients such as calcium and vitamin D.

Instead of *that*:

- Soft drinks (including diet)
- Sweetened waters
- Energy drinks
- Sports drinks
- Sugar—containing beverages (such as fruit juice, sweetened tea, and flavored milk)

Why? These drinks are loaded with extra calories and sugar your body does not need. Sugary drinks are linked to obesity, poor diet quality, weight gain, and in adults, type II diabetes. Even if it is a “diet” drink, the effects on the body are still uncertain, so avoid giving diet drinks to your kids.

Quick Tip: A family of 4 could save over \$500 a year by kicking their soda habit!

Source: <http://edition.cnn.com/2011/08/31/health/soda-drinking-habits/index.html>



Julio 2012

Boletín

Agua con infusión de limón y pepino

Ingredientes

½ pepino, lavado y en rebanadas

½ limón en rebanadas

8 tazas de agua fría

Preparación

Lave y corte en rebanadas delgaditas 1/2 pepino y 1/2 limón. Agregue 8 tazas de agua a una jarra. Agregue las rebanadas de pepino y limón al agua. Refrigere por lo menos durante una hora. Sirva en vasos con hielo. Agregue una rebanada de pepino a cada vaso. ¡Disfrute!



¡Bebidas refrescantes para todos!

Cuando usted y sus niños tengan sed cuando hace calor...

Traten de tomar *esto*:

- Agua
- Agua carbonada
- Leche descremada
- Té de hierbas sin azúcar
- ¡Haga su agua más apetecible agregándole limón y pepinos!

¿Por que? El agua, el agua carbonada y el té de hierbas sin azúcar rehidratan su cuerpo pero con cero calorías y azúcar. La leche descremada es una forma de darle a su cuerpo una buena dosis de nutrientes importantes como calcio y vitamina D, pero baja en calorías, grasa y azúcar.

En lugar de:

- Refrescos gaseosos (incluyendo los dietéticos)
- Aguas endulzadas
- Bebidas energizantes
- Bebidas deportivas
- Bebidas con azúcar — (como jugo de frutas, té endulzado y leche con sabor).

¿Por qué? Estas bebidas están cargadas de calorías y azúcar adicionales que su cuerpo no necesita. Las bebidas azucaradas están ligadas a la obesidad, alimentación deficiente, subida de peso y, en los adultos, a la diabetes tipo II. Aún cuando se trate de un refresco de “dieta”, los efectos en el cuerpo siguen siendo inciertos, así que evite darle refrescos de dieta a sus hijos.

Un consejo útil: ¡Una familia de cuatro puede ahorrar más de 500 dólares al año si deja su hábito de tomar refrescos gaseosos!

Fuente: <http://edition.cnn.com/2011/08/31/health/soda-drinking-habits/index.html>