

# Agua del grifo de la ciudad de Nueva York

Es limpia, gratis y buena para usted



**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

# ¿Cómo se compara el agua del grifo de la ciudad de Nueva York con otras bebidas?

- 💧 Las bebidas azucaradas son mucho menos saludables que el agua. Vea la tabla que se muestra a la derecha para obtener más información.
- 💧 Los refrescos sin azúcar y dietéticos no tienen calorías, pero el agua es aún mejor para saciar la sed.
- 💧 El café y el té son una buena opción para beber si no agrega azúcar. Beba café o té sin leche o crema, o pruebe algún sustituto descremado.
- 💧 Las bebidas deportivas suelen tener tantas calorías como las bebidas azucaradas, por ejemplo, los refrescos. La mayoría contiene sodio, que no es saludable en cantidades elevadas. El agua es una mejor opción.
- 💧 El jugo de frutas es una opción más saludable que las bebidas azucaradas, como los refrescos, pero el jugo de frutas es alto en calorías. En cambio, agregue la fruta completa al agua. La fruta contiene fibra, lo que el jugo no contiene.

Consejo: los niños no deben beber más de 4 onzas de jugo de fruta por día.

- 💧 La leche también es una buena opción.

Consejo: Al momento de elegir leche, tenga en cuenta las alergias a los diferentes tipos de leche.



# El agua del grifo de la ciudad de Nueva York es buena para su cuerpo

- ◆ Si bebe agua en lugar de bebidas con calorías, como los refrescos o los jugos, consumirá menos azúcar, lo que puede ayudarle a reducir su peso y mejorar su presión arterial.
- ◆ Tomar agua mantiene el sistema urinario hidratado y fluido. Esto previene los cálculos renales y las infecciones del tracto urinario y de la vejiga.
- ◆ Beber agua mantiene sus articulaciones lubricadas y amortiguadas para que pueda moverse con más facilidad.
- ◆ Algunas bebidas, como el café o el té, pueden deshidratarlo. Tomar agua lo mantiene hidratado, lo que le permite estar más alerta y menos somnoliento.

## El agua del grifo de la ciudad de Nueva York es fácil de encontrar y de beber

- ◆ Es genial poder tomar agua directamente del grifo. No necesita filtrarla.
- ◆ Es bueno beber agua cuando esté activo, como de camino a la escuela, al trabajo o a casa.





## Agua del grifo de la ciudad de Nueva York

## Refrescos azucarados

Cero calorías cada 12 onzas (oz). Cero calorías significa que no causa aumento de peso.

150 calorías cada 12 oz. Una sola bebida azucarada por día significa 10 libras de aumento de peso por año.

Cero cucharaditas de azúcar cada 12 oz

9 cucharaditas de azúcar cada 12 oz

Ayuda a prevenir las caries

Contribuye con las caries dentales, especialmente en bebés, niños y adolescentes

Cuesta menos de un centavo cada 12 oz. Generalmente, puede obtener el agua del grifo gratis

Cuesta alrededor de \$1.50 cada 12 oz

Sin sodio

Contiene sodio, lo que contribuye a tener una presión arterial alta

# Beba más agua del grifo de la ciudad de Nueva York

**Beba un vaso de agua todas las mañanas.** Esto lo ayudará a despertarse y a comenzar el día.

**Beba un vaso de agua con cada comida o refrigerio.**

Tomar agua con la comida o un refrigerio (o 30 minutos antes) lo ayudará a no comer de más. Si tiene hambre, intente tomar agua antes de comer. A veces, puede sentir que tiene hambre, pero en realidad tiene sed.

**Lleve una botella de agua rellenable con usted.** Rellénela en la fuente o grifo más cercano.

**Beba más agua cuando tenga sed.** Cuando tiene sed, su cuerpo necesita más agua. Cuando tome agua, intente beber un poco más de lo que cree que necesita, así no tendrá sed tan a menudo.

**Beba agua cuando esté en movimiento.** Para prevenir la deshidratación, tome agua antes y después de hacer actividad física.

**Beba agua para mantenerse fresco.**

Tomar agua ayuda a mantener la temperatura del cuerpo más baja cuando hace calor o hay humedad.

**Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.**

Agregue fruta para obtener un sabor saludable o elija agua con gas si desea una bebida espumante.



Para obtener información sobre cómo evitar las bebidas azucaradas y elegir opciones más saludables, como recetas de agua saborizada, visite **nyc.gov/health** y busque la opción "**sugary drinks**" (bebidas azucaradas).

Para obtener información sobre el suministro de agua de la ciudad de Nueva York, visite **nyc.gov/dep** y busque la opción "**drinking water**" (agua potable).

