



Estas pautas ayudan a que las personas de su edificio puedan elegir bebidas más saludables de las máquinas expendedoras con mayor facilidad.

Asegúrese de que la bebida más abundante y fácil de encontrar sea el agua.

1. Coloque agua en **al menos dos** ranuras o botones por máquina expendedora.
 - ◆ Si hay disponible agua corriente cerca de la máquina, puede sustituir el agua saborizada y no saborizada con gas por agua embotellada común.
 - ◆ Ofrezca agua sin calorías y **sin adición** de colorantes, saborizantes o edulcorantes.
2. Ubique el agua con y sin gas a simple vista, donde haya más probabilidad de que se venda. Ubique las bebidas altas en calorías lo más lejos posible de la vista.

Coloque bebidas de bajas calorías en las ranuras restantes.

3. En el resto de las máquinas expendedoras, ofrezca **bebidas de bajas calorías**.
 - ◆ Las bebidas de bajas calorías contienen 25 calorías o *menos* cada 8 onzas.

INFORMACIÓN ÚTIL

- ◆ **La publicidad cumple un rol clave en la toma de decisiones. Ayude a los miembros a elegir opciones saludables al promocionar bebidas más saludables.**
- ◆ **Una botella de refresco de 20 onzas puede contener 16 sobres de azúcar. Escoja en vez agua con o sin gas.**

Si va a ofrecer bebidas altas en calorías, limite su cantidad.

4. Si desea ofrecer **bebidas altas en calorías**, no las incluya en más de dos ranuras o botones por máquina expendedora.
 - ◆ Las bebidas altas en calorías contienen *más* de 25 calorías cada 8 onzas.
5. Si va a ofrecer bebidas altas en calorías, solo ofrézcalas en envases de 16 onzas o (aún mejor) más pequeños.

Haga que la opción saludable sea la más fácil.

6. Promocione **solamente** las bebidas más saludables (agua y bebidas de bajas calorías) en la máquina expendedora. Publique material educativo relacionado con la salud en la máquina expendedora o cerca de ella.

Tome medidas adicionales si el servicio está dirigido a niños o jóvenes (de hasta 18 años).

7. Si presta servicios a niños menores de 12 años, siempre ofrezca bebidas que contengan 10 calorías o menos cada 8 onzas.
8. Si presta servicios a niños menores de 12 años, no ofrezca bebidas que contengan cafeína.
9. En el caso de todos los niños y jóvenes, no ofrezca bebidas que contengan edulcorantes artificiales, otros edulcorantes no nutritivos (p. ej., stevia, eritritol), saborizantes artificiales o colorantes artificiales.