

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

# RETO DE BEBIDAS SALUDABLES DE 21 DÍAS

**Construyamos hábitos saludables en 2026 bebiendo hasta ocho porciones de 8 onzas de bebidas sin azúcares añadidos, endulzantes artificiales o alcohol cada día durante los próximos 21 días.**

Estas bebidas pueden ser cualquier cosa, desde agua simple hasta té o café sin azúcar. Comprométase a beber hasta ocho porciones de 8 onzas de agua o bebidas saludables antes del 31 de julio de 2026 para participar en el sorteo de una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares de Amazon®. (un envío por participante adulto de Stockton).






















**Convierta el consumo de agua y otras bebidas saludables en un hábito.** Beber suficiente agua a lo largo del día es esencial para llevar una vida más saludable. Las recomendaciones de consumo de agua varían en función

de la edad, el sexo y las condiciones de salud. Los alimentos que comemos varían en cuanto a la cantidad de agua que tienen, pero tomar bebidas saludables como el agua sola es una buena manera de tener un nivel total de agua diario saludable. Intente sustituir las bebidas azucaradas por agua sola o infusionada, o por té sin azúcar. Elija bebidas saludables a lo largo del día. Utiliza este marcador para tachar los vasos que consumes a lo largo del día y como recordatorio diario para seguir tomando bebidas saludables durante los próximos 21 días y más allá.

**Meta para el mes:**

Beba hasta ocho porciones de 8 onzas de bebidas sin azúcares añadidos, endulzantes artificiales o alcohol cada día durante los próximos 21 días.

YO, \_\_\_\_\_ ,  
**ME COMPROMETO BEBER HASTA OCHO  
 PORCIONES DE 8 ONZAS DE AGUA O BEBIDAS  
 SALUDABLES DURANTE LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS.**

<u>DÍA</u>		<u>DÍA</u>		<u>DÍA</u>	
1		8		15	
2		9		16	
3		10		17	
4		11		18	
5		12		19	
6		13		20	
7		14		21	

## STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

# RETO DE BEBIDAS SALUDABLES DE 21 DÍAS

## ¡Convierta el agua en algo divertido!

Seamos sinceros, beber agua sin sabor puede ser aburrido. Conviértala en algo divertido y sabroso añadiendo algunas hierbas o frutas a su vaso o jarra de agua.

### CONVIÉRTELA EN ALGO HERBAL –

Añade hierbas como la menta o la albahaca

### CONVIÉRTELO EN ALGO DULCE –

Añade fresas o arándanos

### CONVIÉRTALO EN AGRIDULCE –

Añade rodajas de limón o naranja

## ¡Algunos consejos para beber de forma inteligente!

**AGUA EN EL CAMINO** – ¿Tienes un día ocupado fuera de casa? Convierte tu elección de beber en algo fácil llevando una botella de agua a todas partes.

**LOS PEQUEÑOS PASOS TAMBIÉN CUENTAN** – No tienes que renunciar a tus bebidas favoritas. Sólo tienes que reducirlas y beber menos de lo que bebías antes. Elige latas o botellas más pequeñas en lugar de los envases más grandes o de gran tamaño.

**¿CUÁNTA AGUA ES SUFICIENTE?** – Cada persona tiene necesidades de sed diferentes. Si tienes sed, bebe un poco de agua. Tú eres la única persona que puede determinar cuánta agua necesita tu cuerpo.

## Datos sobre bebidas saludables

¿Sabías que...

**EL AGUA CONSTITUYE EL 60% DE NUESTRO CUERPO?**

**EL AZÚCAR RECIBE DIFERENTES NOMBRES?** – Muchas bebidas azucaradas tratan de ocultar su contenido de azúcar. Algunos de estos nombres son jarabe de maíz, zumo de caña, sacarosa, concentrados de zumo de frutas y glucosa.

**SE PUEDE CREAR UN HÁBITO EN 21 DÍAS?** – Empieza a beber más agua de forma constante todos los días y tendrás la oportunidad de participar en nuestro sorteo.

**BEBER MÁS AGUA TE CONVIERTE EN MÁS FELIZ?** –

De acuerdo, nos has descubierto, tal vez no del todo, ¡pero merece la pena un trago de agua!

## Semáforo de bebidas

Las bebidas azucaradas son uno de los factores determinantes de la obesidad y la diabetes, y su consumo elevado puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud. La próxima vez que tomes una bebida en la tienda, el restaurante o en tu casa, piensa en las bebidas como un semáforo.

### EL ROJO – son las bebidas que se deben tomar rara vez o no todas

- Refrescos normales
- Bebidas energéticas o deportivas
- Bebidas de frutas
- Café con azúcar
- Cualquier bebida con grandes

### EL AMARILLO – son las bebidas que se deben tomar ocasionalmente

- Refrescos de dieta
- Bebidas bajas en calorías y azúcares
- 100% jugo

### EL VERDE – son las bebidas que se deben tomar todas las que se quieran

- Agua
- Agua de seltz
- Agua con infusión
- Leche desnatada o al 1%
- Té o café caliente o helado sin azúcar

## Participa Para Ganar Una Tarjeta Regalo

**ACEPTA EL COMPROMISO HOY.** Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió antes del 31 julio de 2026 para participar en el sorteo de \$200, \$100, o \$50 en tarjeta de regalo de Amazon®.