

Bebidas

Nivel de
Importancia

Cantidad
recomendada

Refrescos y
aguas de sabor

Jugos de fruta,
leche entera,
bebidas alcohólicas
o deportivas

Bebidas no calóricas con
edulcorantes artificiales

Café y té sin azúcar

Leche semi y descremada,
y bebidas de soya sin azúcar
adicionada

Agua potable natural