



## El agua – ¡la mejor bebida!

### Siempre y a cualquier hora – estas bebidas son excelentes calmantes de la sed:

➤ **Agua del grifo = Agua potable**

No contiene azúcar y se obtiene gratis en cualquier parte de Suiza. El agua del grifo en Suiza se controla regularmente y puede beberse con toda confianza. En algunos lugares el agua proviene de manantiales, en otros se le extrae de pozos de aguas subterráneas. De allí que el sabor del agua del grifo no sea igual en todas partes.

➤ **Agua mineral (con y sin gas)**

No contiene azúcar. Dependiendo de cuál sea la fuente de donde provenga el agua, contiene diferentes sales minerales

➤ Estas bebidas no son dañinas para los dientes.

➤ **Té de frutas y de hierbas no azucarado**

No contiene azúcar y cuesta poco. Existen muchas diversas variedades de sabor.

### De vez en cuando y con moderación – estas bebidas no son solamente sustancia líquida, sino también alimento entre horas:

➤ **Leche**

Contiene muchos importantes nutrientes (proteína, grasa láctea, lactosa, vitaminas, minerales). Sirve como un valioso alimento entre horas, no como calmante de la sed.

✓ **Bebidas lácteas con adición de frutas, Ovomaltine, leche chocolatada**

Contienen nutrientes como la leche, pero además mucha azúcar. No son calmantes de la sed.

✓ **Jugos de fruta, néctar de fruta**

Todos los jugos de fruta, como por ej. el jugo de naranja y el de manzana, contienen – de acuerdo a los ingredientes – muchos importantes nutrientes (vitaminas, minerales), pero también mucha azúcar de la propia fruta. Sólo cuando el jugo de fruta está diluido (una porción de jugo de fruta por dos porciones de agua), calma la sed.

### Lo menos posible – estas bebidas no son apropiados calmantes de la sed:

✓ **Sirup (jarabe)**

El sirup es un concentrado y contiene mucha azúcar. Este jarabe debe diluirse mucho con agua.

✓ Estas bebidas son dañinas para los dientes. Por lo tanto, enjuagarse tras su consumo la boca con agua.

✓ **Eistee (té frío), gaseosas en general**

Estas bebidas contienen mucha azúcar y ningún nutriente. Por eso estas bebidas no son adecuadas para los niños en edad pre-escolar. También niños de mayor edad deberían tomarlos de manera excepcional y no diariamente. El Eistee y las gaseosas en general son dañinos para los dientes.