

## Nutrition Nugget: Fruit Juice

- Fresh, frozen, canned and dried fruits provide more fiber than juice. Offer these when available.
- Look for beverages that have 100% fruit juice on the label. 100% fruit juice can be a healthy part of a beverage choices, in moderate amounts.
- Try to limit intake to 1 cup, or 8 oz., of 100% fruit juice per day.
- Sweetened beverages, such as fruit punch and fruit drinks, may look like fruit juice, but may contain little or no fruit. These drinks, as well as some flavored waters, sweetened teas, and sports drinks, provide calories, but little or no nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>

## Nutrition Nugget: Fruit Juice

- Fresh, frozen, canned and dried fruits provide more fiber than juice. Offer these when available.
- Look for beverages that have 100% fruit juice on the label. 100% fruit juice can be a healthy part of a beverage choices, in moderate amounts.
- Try to limit intake to 1 cup, or 8 oz., of 100% fruit juice per day.
- Sweetened beverages, such as fruit punch and fruit drinks, may look like fruit juice, but may contain little or no fruit. These drinks, as well as some flavored waters, sweetened teas, and sports drinks, provide calories, but little or no nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>

## Nutrition Nugget: Fruit Juice

- Fresh, frozen, canned and dried fruits provide more fiber than juice. Offer these when available.
- Look for beverages that have 100% fruit juice on the label. 100% fruit juice can be a healthy part of a beverage choices, in moderate amounts.
- Try to limit intake to 1 cup, or 8 oz., of 100% fruit juice per day.
- Sweetened beverages, such as fruit punch and fruit drinks, may look like fruit juice, but may contain little or no fruit. These drinks, as well as some flavored waters, sweetened teas, and sports drinks, provide calories, but little or no nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>

## Nutrition Nugget: Fruit Juice

- Fresh, frozen, canned and dried fruits provide more fiber than juice. Offer these when available.
- Look for beverages that have 100% fruit juice on the label. 100% fruit juice can be a healthy part of a beverage choices, in moderate amounts.
- Try to limit intake to 1 cup, or 8 oz., of 100% fruit juice per day.
- Sweetened beverages, such as fruit punch and fruit drinks, may look like fruit juice, but may contain little or no fruit. These drinks, as well as some flavored waters, sweetened teas, and sports drinks, provide calories, but little or no nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>

## Pepita de Nutrición: Jugo de Frutas

- Frutos frescos, congelados, enlatados y secos proporcionan más fibra que el jugo. Éstos ofrecen cuando están disponibles.
- Busque last bebidas que tienen 100% jugo de fruta en la etiqueta. 100% jugo de fruta puede ser una parte saludable de un opciones de bebidas, en cantidades moderadas.
- Trate de limitar la ingesta de 1 taza, o de 8 onzas, 100% de zumo de fruta al día.
- Bebidas azucaradas, como el ponche de frutas y jugos de fruta, pueden verse como zumo de fruta, pero pueden contener poco o ningún fruto. Estas bebidas, así como algunos las aguas saborizada, infusions azucaradas y bebidas deportivas, aportan calorías, pero poca o ninguna nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Pepita de Nutrición: Jugo de Frutas

- Frutos frescos, congelados, enlatados y secos proporcionan más fibra que el jugo. Éstos ofrecen cuando están disponibles.
- Busque last bebidas que tienen 100% jugo de fruta en la etiqueta. 100% jugo de fruta puede ser una parte saludable de un opciones de bebidas, en cantidades moderadas.
- Trate de limitar la ingesta de 1 taza, o de 8 onzas, 100% de zumo de fruta al día.
- Bebidas azucaradas, como el ponche de frutas y jugos de fruta, pueden verse como zumo de fruta, pero pueden contener poco o ningún fruto. Estas bebidas, así como algunos las aguas saborizada, infusions azucaradas y bebidas deportivas, aportan calorías, pero poca o ninguna nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Pepita de Nutrición: Jugo de Frutas

- Frutos frescos, congelados, enlatados y secos proporcionan más fibra que el jugo. Éstos ofrecen cuando están disponibles.
- Busque last bebidas que tienen 100% jugo de fruta en la etiqueta. 100% jugo de fruta puede ser una parte saludable de un opciones de bebidas, en cantidades moderadas.
- Trate de limitar la ingesta de 1 taza, o de 8 onzas, 100% de zumo de fruta al día.
- Bebidas azucaradas, como el ponche de frutas y jugos de fruta, pueden verse como zumo de fruta, pero pueden contener poco o ningún fruto. Estas bebidas, así como algunos las aguas saborizada, infusions azucaradas y bebidas deportivas, aportan calorías, pero poca o ninguna nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Pepita de Nutrición: Jugo de Frutas

- Frutos frescos, congelados, enlatados y secos proporcionan más fibra que el jugo. Éstos ofrecen cuando están disponibles.
- Busque last bebidas que tienen 100% jugo de fruta en la etiqueta. 100% jugo de fruta puede ser una parte saludable de un opciones de bebidas, en cantidades moderadas.
- Trate de limitar la ingesta de 1 taza, o de 8 onzas, 100% de zumo de fruta al día.
- Bebidas azucaradas, como el ponche de frutas y jugos de fruta, pueden verse como zumo de fruta, pero pueden contener poco o ningún fruto. Estas bebidas, así como algunos las aguas saborizada, infusions azucaradas y bebidas deportivas, aportan calorías, pero poca o ninguna nutrients.



**FEEDING  
SAN DIEGO**