



**Eating a juicy piece of fruit is  
more nutritious and satisfying  
than drinking juice!**



**But if you do serve juice, use 100% fruit juice  
and no more than 4 ounces per day!**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from <https://healthydrinkshealthykids.org>



**¡Comiendo una parte jugosa de fruta es más nutritivo y satisfactoria que beber jugo!**



**¡Pero si tu sirves jugo, usa jugo de fruta de 100% y no más de cuatro onzas cada día!**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de <https://healthydrinkshealthykids.org>