

¿Qué **bebidas** están **BIEN**?



Agua



Café  
(sin leche ni crema)



Bebidas Deportivas Claras  
(Transparentes)  
(Con electrolitos)



Té



Sodas Claras  
(Sprite, 7-Up)



Jugo de Manzana

¿Qué **alimentos** están **BIEN**?



Miel



Gelatina sin nada añadido  
(excepto roja o morada)



Paletas de Hielo



Caramelos Duros



Caldo Claro

¿Qué **bebidas** **NO** están **BIEN**?



Malteadas



Café con crema



Jugo de Piña



Jugo de Naranja



Leche



Alcohol

¿Qué **alimentos** **NO** están **BIEN**?



Pan, Granos, Arroz



Sopa con comida adentro



Carne



Leche o Lácteos



Vegetales



Fruta