

Limítese La Cantidad De Bebidas Endulzada Con Azúcar



¿Por qué debe limitarse la cantidad de bebidas endulzadas con azúcar?

- Las bebidas endulzadas con azúcar no ofrecen nada de sustancias nutritivas, pero añaden muchas calorías y azúcar
- Las bebidas endulzadas con azúcar aumentan el riesgo de que formen caries dentales
- Los niños frecuentemente toman bebidas endulzadas con azúcar en lugar de leche saludable, la cual contiene muchos nutrientes para la buena salud
- Bebidas energizantes contienen mucho azúcar y cafeína y otros ingredientes perjudiciales para los niños
- No se recomienda que los niños o adolescentes tomen bebidas energizantes

Limítese La Cantidad De Bebidas Endulzada Con Azúcar: Lo Que Puede Hacer Su Familia

- Tome leche, agua, y otras bebidas bajas en calorías cada día
- Sirva leche de bajo contenido graso o desnatada con las comidas y no los refrescos
- Si su niño no tomará la leche blanco, sírvale la leche de sabores de 1%
- Use sólo el Nesquik sin azúcar
- Tome sólo los jugos de 100% y no los “jugos bebidas”, sólo 4-6 onzas por día
- No compre las bebidas endulzadas para la casa
- Sirva agua entre las comidas

Tome Leche Para Mejor Nutrición on

- La leche le da al niño calcio, proteína, y vitaminas A y D, los cuales ayuden a los niños y a los adultos mantener una dieta saludable y mejorar la salud de sus huesos
- El doctor de niños en la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños tomen 3 porciones de leche al día y que los adolescentes tomen 4 Una porción contiene 8 onzas

Para Más Información

- www.kidshealth.org/parent
- www.mypyramid.gov
- www.cdc.gov/NCCdphp/dnpa/healthyweight/healthy_eating/drinks.htm
- <http://children.webmd.com/features/children-and-sweetened-drinks-whats-a-parent-to-do>

Consejos Rápidos

Lea la etiqueta para averiguar si las bebidas contienen mucho azúcar añadido. El azúcar y los edulcorantes se conocen por muchos nombres. Aquí están algunos de los otros nombres que añaden azúcar y calorías a las bebidas:

- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Fructosa
- Jugo de fruta concentrado
- Miel
- Azúcar
- Jarabe
- Jarabe de maíz
- Sacarosa
- Dextrosa

En lugar de esos, tome

- Agua o bebidas sin calorías cuando tenga sed
- Leche con sabor a chocolate o fresas sin azúcar añadido
- Refrescos de dieta o jugo de 100% (sólo 6-8 onzas)
- Tome los refrescos regulares sólo para días especiales
- Si hace ejercicios intensos sólo tome las bebidas deportivas de bajo contenido de azúcar

Information provided in this sheet was adapted from www.kidshealth.org, *Journal of Adolescent Health*, and *Journal of the American College of Nutrition*.