

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

For More Information

- 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>

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

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



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM



Objetivo

Elija un objetivo o los objetivos que usted y su familia puedan realizar juntos. Use las casillas a continuación para marcar su progreso.

- Beberé agua entre las comidas
- Cambiaré a una leche con menos grasa
- Beberé solamente jugo al 100%, 4-6 onzas al día

Semana 1

Semana 3

Semana 2

Semana 4

Contáctenos

Center for Healthy Weight and Nutrition
 700 Children's Drive | Columbus, Ohio 43205
 Phone: (614) 722-4824 | Fax: (614) 722-3099
NationwideChildrens.org/Healthy-Weight



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM