

# Datos Concretos sobre CASI NADA

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



## ¿Sabía que...?

Una botella de refresco (20 onzas) tiene aproximadamente unas 18 cucharillas de azúcar.

Tendría que andar en bicicleta durante una hora para quemar las calorías de una botella de refresco de 20 oz.

Por cada refresco adicional consumido al día, aumenta el riesgo de obesidad en un 60%.

## Trate de prácticamente eliminar las bebidas con azúcar de su hijo.

La siguiente es una lista de las bebidas que tienen un agregado de azúcar durante la fabricación:

- Los refrescos comunes como las bebidas Cola.
- Las bebidas frutales, como la limonada, que no son 100% jugo de fruta.
- El té helado endulzado
- Las bebidas deportivas
- Las bebidas con café

Las alternativas sanas de estas bebidas endulzadas son la leche totalmente descremada, la 1% o pequeñas cantidades de jugos de fruta puro, los cuales son ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes; elementos que son buenos para la salud de sus hijos y toda la familia. Y la mejor opción y la más sana: ¡EL AGUA!

## ¿Cuál es el problema?

A todos nos gusta tomar un refresco de vez en cuando; y está bien hacerlo. Pero hoy en día, los niños toman demasiados refrescos. El consumo de bebidas con azúcar se ha duplicado desde 1971. Un adolescente varón consume, en promedio, dos bebidas de 12 onzas por día, lo cual suma unas 700 latas por año. Las adolescentes mujeres beben, en promedio, 1,4 bebidas de 12 onzas por día, lo cual representa unas 500 latas al año.<sup>5</sup>

Queremos que nuestros niños tengan dientes sanos. Las bebidas que contienen azúcar provocan caries. Además de las calorías adicionales, el consumo de muchas bebidas dulces suele provocar caries a causa de su gran contenido de azúcar. Es posible que estas bebidas puedan deteriorar el esmalte de los dientes a causa de su acidez.<sup>6</sup>

Queremos que nuestros niños tengan huesos fuertes. Al consumir bebidas que contienen azúcar, beben menos leche. El calcio y la vitamina D son importantes, pero sólo el 14,1% de los estudiantes del nivel secundario beben tres o más tazas de leche por día. Por lo tanto, debemos ayudarlos a tomar más leche totalmente descremada, o 1%, para robustecer sus huesos.



**Queremos que nuestros niños coman y beban alimentos que fortalezcan sus cuerpos.** Las bebidas con azúcar no cuentan con los nutrientes que los niños necesitan para fortalecer sus cuerpos. Es por eso que el agua, la leche totalmente descremada, o la 1%, y el jugo 100% puro, son opciones importantes que le debe ofrecer a su hijos y a su familia.

**Queremos que nuestros niños tengan un peso saludable.** Todos deseamos lo mejor para nuestros hijos y esto incluye un cuerpo sano. Desafortunadamente, casi el 40% de los niños de Delaware no tienen un peso saludable. Las bebidas que contienen azúcar son parte de este problema:

- Los estudios de investigación han ligado el consumo diario de una sola bebida con azúcar con un aumento del 60% del riesgo de tener un peso no saludable. Las bebidas dietéticas (sin azúcar) no parecen causar un aumento en el peso, pero por lo general, los niños no eligen consumir este tipo de bebidas.
- ¿Cuántos niños consideran las bebidas con azúcar como postres? Como tienen muchas calorías que no aportan ningún beneficio, las bebidas con un alto contenido de azúcar deberían ser consideradas postre, algo que se come en ocasiones especiales.
- Muchos de nosotros conocemos a alguien, o tenemos un miembro de la familia, con diabetes la tipo 2. En la actualidad, es alarmante el número de niños que está siendo diagnosticado con diabetes tipo 2.9 Nadie desea que sus hijos tengan que sufrir de esta enfermedad cuando son mayores o especialmente AHORA. Las bebidas dulces son la fuente más importante de agregado de azúcar en la dieta de los habitantes de los EE. UU. y se las ha relacionado con la diabetes tipo 2. Es más importante que nunca ayudar a sus hijos a tomar decisiones saludables.

## **Ayude a su familia a prácticamente eliminar las bebidas con azúcar.**

Es posible que esta no sea la conversación más fácil. Es posible que algunos niños (y otros miembros de la familia) no entiendan por qué usted está haciendo este cambio. Haga que toda su familia sepa por qué beber menos bebidas con azúcar es importante y pídale que lo ayuden a crear estrategias que satisfagan a cada miembro de la familia.

### **Consejos para el cambio:**

- **Cambie lo que beben en las comidas.** Sirva agua, leche totalmente descremada, o 1%, durante las comidas o entre comidas. Deje que su hijo decida cuál de estas opciones saludables desearía beber.
- **Comience por casa.** Cuando vaya de compras, compre bebidas sanas en vez de dulces. De esta manera, cuando los niños estén en casa no podrán tener al alcance de su mano un refresco en ningún momento del día.
- **Apoye a sus hijos cuando tomen una decisión saludable.** Si piden agua o leche descremada, en vez de bebidas con azúcar, felicítelos. Puede decirles algo como “Una muy buena elección” o “Me agrada que pidas eso”.
- **Agua con algo más.** Prepare la bebida poniendo mitad agua, o agua mineral con gas, y mitad jugo o bebida deportiva. Esto disminuye la cantidad de azúcar y las calorías.
- **Cuanto tenga sed, PIENSE EN EL AGUA.** Tenga agua a mano para saciar su sed y evite tomar esas bebidas convenientes con azúcar.
- **El desafío mayor.** ¿Puede hacerlo? Limite las bebidas con azúcar de cada persona de la familia a una o dos a la semana. Si puede eliminarlas totalmente, sería ideal. Pero limitar la cantidad a una de vez en cuando está muy bien.