

Datos Concretos para los Niños

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



¿Sabías que...?

Una lata de refresco (12 oz.) contiene 10 cucharillas de azúcar y 150 calorías. Una refresco grande (32 oz.) contiene 26 cucharillas de azúcar y 310 calorías.

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

Los niños norteamericanos toman más refrescos que leche (el doble).

Trata de prácticamente eliminar las bebidas con azúcar.

¿Por qué es tan importante tomar líquido para mantener el cuerpo sano? Porque las bebidas son mayormente agua, un componente esencial para los seres vivos. Pero no todas las bebidas son buenas; las bebidas dulces son como golosinas líquidas. Contienen azúcar que la compañía agrega cuando las fabrica. La mayoría de nosotros piensa que las bebidas dulces saben muy bien, pero ¿sabías que el exceso de azúcar daña nuestro cuerpo?

El exceso de azúcar puede...

causar caries en los dientes

hacerte engordar

¿Se te ocurren algunas bebidas dulces?

Todos los refrescos, excepto los dietéticos

Los jugos que no digan “100% jugo” en la botella

Las bebidas deportivas

El té helado endulzado

Bebidas deportivas: ¿son buenas para tu cuerpo?

Las bebidas deportivas están hechas de agua, azúcar y colorante. Una bebida deportiva de 20 oz. contiene el 80% del azúcar que necesitas en un día. A veces, incluyen sustancias nutritivas que tu cuerpo necesita, pero es mejor que éstas provengan de frutas, vegetales y jugo puro.

Recibe la energía del jugo puro.

El jugo puro contiene azúcar natural y vitaminas. Estos son elementos que provienen directamente de las frutas y los vegetales con los cuales se fabrican. Esta es la razón por la cual beber pequeñas cantidades de jugo puro es bueno para tu salud. Si la botella dice “100% jugo” significa que todo el líquido proviene directamente de la fruta o del vegetal y que el fabricante no ha agregado azúcar u otras sustancias químicas. La próxima vez que tomes un jugo, fíjate que diga “100% jugo”. Sin embargo, trata de no tomar más de ½ taza por día, ya que las frutas y vegetales frescos son mucho mejores para tu salud que el jugo.



¡Locos por la leche!

Existen tantos tipos de leches: descremada, 1%, 2%, entera y con sabor (chocolate o fresa). Con tantas opciones disponibles, ¿cómo sabemos cuál es la mejor? (Las respuestas a continuación)

1. ¿Puedes adivinar cuál es la leche que contiene azúcar agregado y cuál es la que no?
2. ¿Puedes adivinar cuál es la leche que contiene menos grasa y cuál es la que contiene más?

Sé adicto al agua; es la mejor bebida.

¿Sabes lo que tienes en común con los árboles y un hámster? ¿Te das por vencido? Todos necesitan agua. Todos los seres vivos necesitan agua para sobrevivir, ya sea que la obtengan de un bebedero, de la lluvia o de una botella que se coloca en la jaula del hámster. Aunque no lo parezca, el agua es la sustancia nutritiva más necesaria; tan necesaria que sin ella la gente no podría sobrevivir más de unos pocos días. Cuando hace calor o estás activo físicamente, es bueno tomar agua aun cuando no tengas sed. El agua es la bebida preferida de tu cuerpo porque lo ayuda a mantenerte lleno de energía y sano.

Respuestas a ¡Locos por la leche!

1. Las leches saborizadas contienen azúcar agregada; las otras leches no.
2. La leche entera es la que contiene más grasa y la totalmente descremada es la que contiene menos. La próxima vez que tomes leche, selecciona la que no tiene grasa, o la 1%.

¿Qué puedes hacer TÚ para eliminar casi todas las bebidas sin azúcar?

- Fíjate una meta: trata de tomar menos bebidas con azúcar cada día. Si en este momento estás tomando dos bebidas por día, trata de reducir la cantidad a una sola.
- Prepara un plan - ¿Cómo lograrás la meta? ¿Comprando agua en la escuela en vez de un refresco? ¿O comprando un refresco pequeño en vez de uno grande?
- Pídeles a tus padres que no compren bebidas con azúcar y diles por qué. Si no tienes ese tipo de bebidas en la casa, será más fácil para todos tomar la decisión correcta.
- Lee las etiquetas antes de beber las bebidas. Si la bebida tiene un agregado de azúcar, busca otra bebida más sana o bebe una cantidad menor.
- Elige agua o leche sin grasa, o 1%, durante el día y en las comidas. Sólo bebe bebidas con azúcar en ocasiones especiales, no todos los días. Pon una pequeña cantidad de jugo en un vaso y llena el resto con agua o soda.
- Haz un licuado mezclando hielo, leche sin grasa o yogurt y fruta congelada. Los licuados son deliciosos y muy buenos para tu salud.