

# Bebidas Endulzadas con Azúcar

## Consejos e Información

### Retos de la vida diaria...

- Los niños y el personal traen bebidas azucaradas de la casa y tiendas cercanas.
- Las personas creen que las “bebidas de frutas” son saludables.
- Nuestro lugar tiene máquinas expendedoras en las que los niños y el personal compran bebidas.
- Parece que las “bebidas de frutas” son más económicas que los jugos 100% de frutas.
- Todos toman soda en las fiestas.



### ...y cómo superarlos



Implemente políticas que impidan traer alimentos y bebidas del exterior o compartirlos.



Enseñe al personal, niños y familias la cantidad de azúcar que está presente en las bebidas de frutas.



Haga que apaguen las máquinas expendedoras durante el horario del programa o que las carguen con opciones más saludables.



¡El agua corriente es gratis! Puede utilizar un poco de jugo 100% de fruta para crear su propia agua con sabor.

Deje que los niños preparen sus propias sodas utilizando agua de seltz y algo de jugo, rodajas de lima, etc.

### Sabía que...

- ♦ La mayor fuente de azúcar añadida en las dietas de los niños no es las tortas, galletas o caramelos — ¡es las bebidas! (F&F)
- ♦ En los EE.UU., 8 de 10 niños y 6 de 10 adultos consumen por lo menos una bebida endulzada con azúcar en un día promedio. (<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/focus/index.html#3>)
- ♦ Los adolescentes beben como promedio más de un cuarto de bebidas azucaradas al día. (<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/focus/index.html#3>)

### ¡Bébase!

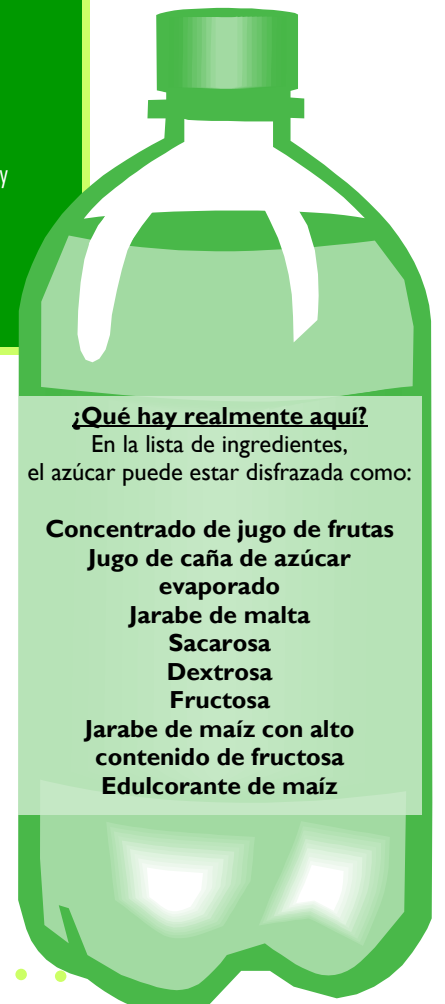
- ✓ AGUA — itodo lo que quieras!
- ✓ Agua de Seltz sin sodio — itodo lo que quieras!
- ✓ Zumos de jugos - Mezcle un poco de jugo 100% de fruta con agua de seltz sin sodio
- ✓ Leche descremada y baja en grasas
- ✓ Jugo al 100% diluido — 4 onzas de agua mezclada con 4 onzas de jugo crean una delicia refrescante y sabrosa.
- ✓ Jugo al 100% — límitese a 4 oz. por día (tamaño de una caja de jugo)

### EVITE...

- Bebidas con azúcar añadida como sodas y refrescos de frutas.
- Bebidas con edulcorantes artificiales como las sodas de dieta.

#### Ejemplos de productos que debe evitar:

- ✗ Aguas de fruta (limonada, etc.)
- ✗ Jugos / cocteles
- ✗ Refrescos de frutas
- ✗ Té helados endulzados
- ✗ Bebidas deportivas
- ✗ Aguas vigorizantes
- ✗ Bebidas energéticas



#### ¿Qué hay realmente aquí?

En la lista de ingredientes, el azúcar puede estar disfrazada como:

Concentrado de jugo de frutas  
Jugo de caña de azúcar evaporado  
Jarabe de malta  
Sacarosa  
Dextrosa  
Fructosa  
Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa  
Edulcorante de maíz

# Sabía que...

## ¡No se exceda con el jugo!

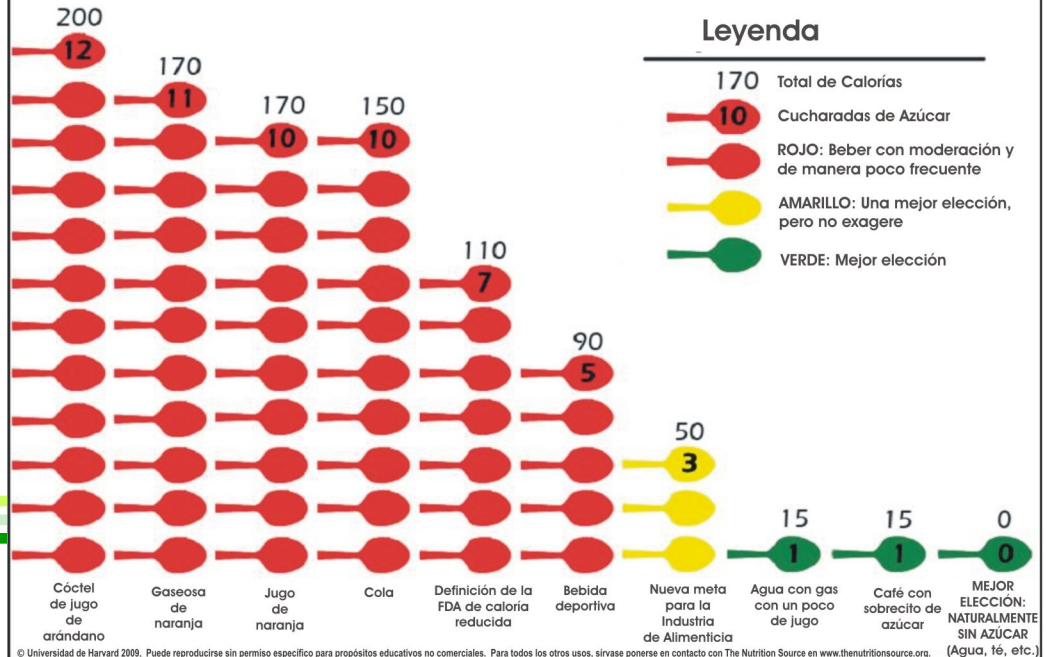
Aunque el jugo 100% de frutas tiene más nutrientes que otras bebidas azucaradas, cada onza contiene tanta azúcar y calorías como las sodas.

(<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/focus/index.html#3>)

## ¿Qué tan dulce es?

Calorías y cucharadas de azúcar en 12 onzas de cada bebida

Para mayor información, véase *The Nutrition Source* (La Fuente de Nutrición), [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/)



## ¿Por qué no tomar jugo, soda o bebidas deportivas?

- ★ Todos contienen **azúcar**! Las bebidas endulzadas con azúcar son la fuente principal de azúcar añadida en las dietas de los niños. Tomar demasiadas bebidas con alto contenido de azúcar incrementa el riesgo de sobrepeso en niños y adultos. Estas bebidas añaden calorías extras que no nos hacen sentirnos llenos.
- ★ Las gaseosas, jugos y bebidas deportivas pueden también causar caries en los dientes.
- ★ Por lo general, las sodas y bebidas energéticas contienen **cafeína**. Cuando los niños toman cafeína, pueden tener dolores de cabeza, estómago descompuesto y perturbaciones en el sueño.
- ★ Las sodas de dieta contienen **endulzantes artificiales**. Hacen que los niños ansíen el "dulce" en las sodas y alimentos. Aún no se entiende totalmente si los edulcorantes son seguros a largo plazo, por eso es mejor evitar dichas bebidas.
- ★ Las bebidas deportivas son sólo útiles para actividades altamente intensas que duren más de 1 hora. Por ejemplo, un día jugando básquetbol o escalando montañas sería un buen momento para que los niños tomen una bebida deportiva.

## ¿Quiere saber más? Revise estos otros recursos.

El *Center for Science in the Public Interest* (Centro de Ciencia en el Interés Público) ofrece consejos y recursos de las políticas para reducir las sodas y otros alimentos pobres en nutrientes en las escuelas.

<http://www.csipnet.org>

El *Center for Weight & Health* (Centro para el Peso y la Salud) en U.C. Berkeley proporciona respuestas a preguntas frecuentemente hechas sobre las bebidas deportivas.

[http://cnr.berkeley.edu/cwh/PDFs/CWH\\_Sports\\_Drinks\\_FAQ\\_Sheet\\_7.07.pdf](http://cnr.berkeley.edu/cwh/PDFs/CWH_Sports_Drinks_FAQ_Sheet_7.07.pdf)

El Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard proporciona consejos e información para elegir bebidas saludables.

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks>

**Contáctenos:** Harvard Prevention Research Center (Centro de Investigación de Prevención de Harvard), 401 Park Drive, 4th Floor West Boston, MA 02215, (617) 384-8916