

# CONSEJOS

PARA AYUDAR AL SANO CRECIMIENTO DE SUS HIJOS

5 o más porciones de frutas y verduras • 2 horas o menos frente a la pantalla  
1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas azucaradas

Sabía usted que...

## Casi Nada

- Una botella de gaseosa de 20 onzas contiene aproximadamente 18 cucharaditas de azúcar.
- Para quemar las calorías de una botella de gaseosa de 20 onzas usted debería hacer 1 hora de bicicleta.
- Los niños gastan la mayor parte de su dinero en golosinas y bebidas gaseosas (más que en cualquier otra cosa, incluyendo juegos, vestimenta, CD, etc.).

**¡Fíjese como meta no consumir casi nada de bebidas azucaradas!** Estas son bebidas que contienen azúcar que ha sido añadida por la empresa de bebidas. Por otra parte, las bebidas como la leche y el jugo 100% natural son ricas en vitaminas, minerales y otros nutrientes; estos elementos son buenos para la salud de sus hijos y de toda su familia.

Entre las bebidas azucaradas se incluye:

- Bebidas gaseosas comunes como las sodas
- Jugos que no son 100% fruta
- Té helado azucarado
- Bebidas para deportistas
- Bebidas cafeinadas

**¿Por qué tanto problema?**

**A todos nos gusta beber una gaseosa de vez en cuando; y eso está bien. Pero hoy los niños están tomando una cantidad excesiva de gaseosas.** El consumo de refrescos ha crecido en más del doble desde 1971. El joven adolescente promedio bebe dos gaseosas de 12 onzas por día, lo que representa **más de 700 latas por año**. La joven adolescente promedio bebe 1.4 gaseosas de 12 onzas por día, lo que representa **más de 500 latas por año**.

**Queremos que nuestros niños tengan dientes sanos.**

Las bebidas azucaradas también pueden producir caries dentales. Además de las calorías adicionales, tomar bebidas azucaradas en exceso representa un riesgo de tener caries debido a su alto contenido de azúcar. Estas bebidas también pueden corroer el esmalte de los dientes debido a su acidez.



## Queremos que nuestros niños tengan huesos fuertes.

Cuando los niños toman más bebidas azucaradas, beben menos leche. El calcio y la vitamina D son importantes, pero actualmente sólo el 14.3% de los niños beben 3 o más vasos de leche por día. Por lo tanto, ayudémosles a consumir más leche descremada o con bajo contenido de grasa para que desarrollen huesos sanos.

## Queremos que nuestros niños coman y beban alimentos que fortalezcan sus cuerpos.

Las bebidas azucaradas no tienen los nutrientes que los niños necesitan para desarrollar huesos fuertes. Por esta razón, el agua, la leche y el jugo de fruta 100%, son opciones importantes para ofrecerle a sus hijos y su familia.

## Queremos que nuestros niños tengan un peso saludable.

Todos queremos lo mejor para nuestros hijos y eso incluye un cuerpo sano. Lamentablemente, aproximadamente el 35% de niños de Delaware tienen un peso no saludable. Las bebidas azucaradas son parte del problema.

- El consumo de bebidas azucaradas se ha asociado a un 60% de aumento del riesgo de tener un peso no saludable.
- ¿Qué niño considera a las bebidas azucaradas como postre? Por sus calorías extra, las bebidas azucaradas deben considerarse como un postre que debe consumirse de vez en cuando.
- Muchos de nosotros tenemos un amigo o un familiar con diabetes Tipo 2 y no querríamos que nuestros hijos tengan que lidiar con esta enfermedad cuando sean mayores o incluso AHORA. En la actualidad, se está diagnosticando diabetes Tipo 2 en niños. Por lo tanto, hoy más que nunca, es realmente importante ayudar a nuestros niños a realizar elecciones saludables.

## ¡Ayude a su familia a beber Casi Nada de bebidas azucaradas!

Es posible que esto no implique una conversación sencilla: algunos niños (y otros miembros de la familia) podrían no comprender por qué está haciendo este cambio. Informe a toda su familia por qué es importante tomar menos bebidas azucaradas y pídale que le ayuden a proponer ideas que sean razonables para todos los integrantes de la familia.

Cambios sencillos que puede hacer:

- Cambie lo que bebe con las comidas y meriendas. Sirva agua, leche descremada o con bajo contenido de grasa o jugo de fruta 100%... Deje que sus hijos decidan cuál de estas bebidas saludables les gustaría tomar... Esto hará que asuman una actitud más cooperativa a largo plazo.
- Comience por su casa... Compre bebidas saludables en lugar de bebidas azucaradas. De este modo, cuando los niños están en la casa, no les resulta fácil tomar bebidas azucaradas en cualquier momento del día.
- Apoye a sus hijos cuando seleccionen bebidas saludables... Si piden agua o leche, felicítelos. Puede decir cosas como: "¡Excelente elección!", "Me pone muy contento que pidas..." o "Choca esos cinco por elegir..."
- El agua CON UN TOQUE... haga una bebida de ½ jugo o bebidas para deportistas y ½ de agua o agua gasificada... esto ayuda a disminuir el contenido de azúcar y calorías.
- Cuando tenga sed... TOME AGUA... Cuando esté fuera de casa tenga agua a mano para saciar su sed.
- El mayor desafío... ¿puede usted hacerlo? Limite las bebidas azucaradas que toman todas las personas de la familia a una o dos por semana. Si es capaz de no tomar ninguna, mucho mejor. Sin embargo, tomar una de vez en cuando también está bien.