

# Bebidas

## ¿QUÉ DEBERÍA BEBER?

- BEBA AGUA – al menos 4-6 tazas al día.
- Beba 2-3 tazas de leche 1% o descremada al día. (1 taza = 8 oz. = 1 cartón)

## BEBA MÁS AGUA

- Lleve consigo una botella de agua reutilizable.
- Si no le agrada el agua sola, agregue rodajas de fruta tales como limón, lima o naranja al agua.
- Pruebe las aguas saborizadas sin azúcar (Propel™, Dasani™, Fruit 2 O™.)
- Las aguas saborizadas que contienen vitaminas no se recomiendan. Este contenido de vitaminas podría ser excesivo para los niños.
- Ordene agua con la comida en el restaurante.
- ¡El agua potable de la tubería es gratuita!

## ¿QUÉ HACE EL AGUA POR NOSOTROS?

- El agua es uno de los nutrientes más importantes en el cuerpo.
- El agua refrigera el cuerpo.
- El agua ayuda a digerir los alimentos.
- El agua mejora la complexión de la piel.

## ¿Y QUÉ DE LOS REFRESCOS DIETÉTICOS?

- La soda dietética no contiene azúcar pero aún así puede contribuir a las caries.
- Cuando bebe un refresco dietético, no está bebiendo leche, que es importante para tener huesos fuertes.
- If you do drink diet soda, limit to 1 serving a day.



## BEBA LECHE



- La leche contiene Calcio y Vitamina D que hacen que sus huesos sean fuertes.
- Los niños y adolescentes que no consumen productos lácteos podrían no llegar a cubrir sus necesidades de calcio.
- La leche descremada y 1% se recomiendan para los niños de 2 años y mayores. Contienen los mismos nutrientes que la leche 2% y la leche entera.
- Si no le gusta la leche pura, pruebe una leche descremada, libre de azúcar y saborizada para una de sus raciones.

## ¿No le gusta la leche o le hace mal a su estómago?

- Trate de comer 3 raciones por día de alimentos ricos en calcio tales como – queso de bajo contenido graso, requesón de bajo contenido graso, yogurt descremado, tofu, queso ricota parcialmente descremado, salmón enlatado no deshuesado o leche de soja enriquecida.
- Pruebe leche en pequeñas cantidades – un vaso de 4 onzas.
- Si no puede comer estos alimentos ricos en calcio, hable con su doctor o un dietista para que le recomiende un suplemento de calcio.

## LIMITE SUS BEBIDAS AZUCARADAS

- Evite las bebidas con azúcar tales como Kool-Aid™, refrescos de soda y bebidas de fruta (Sunny Delight™, Gatorade™, Capri Sun™)
- El jugo de frutas tiene vitaminas pero puede tener tantas calorías como un refresco de soda.
- Si bebe jugo, límitese a 8 oz. de 100% jugo de fruta por día.
- Mejor aún – elija fruta para comer para obtener los mismos nutrientes pero más fibra.
- Elija bebidas descafeinadas.



**MI OBJETIVO:** Beber \_\_\_\_\_ raciones de \_\_\_\_\_ leche por día.  
Beber \_\_\_\_\_ raciones de agua por día.

# Bebidas

## ¿SABÍA USTED?

- Hoy, los adolescentes beben tres veces más refrescos de soda que hace 20 años atrás, reemplazando usualmente a la leche y al agua.
- En los EE.UU., la persona promedio bebe 55 galones de refrescos de soda al año lo que puede resultar en un gran aumento de peso.
- Una lata de 12 onzas de refresco de soda contiene 10 cucharaditas de azúcar.
- Una bebida de tamaño extra grande puede contener hasta una taza de azúcar.
- ¿Cuántas raciones hay en su bebida?



## ¡NO SE DEJE ENGAÑAR!

- El agua es lo mejor para la hidratación.
- Las bebidas deportivas como el Gatorade™ y Powerade™ contienen azúcar, sodio y calorías.
- Las bebidas en jarra, bolsa o caja de jugos pueden no ser 100% jugo de fruta y pueden contener jarabe de maíz de alto contenido de fructosa o azúcar. Sunny Delight™, Capri Sun™, Snapple™, Tropicana Twister™ son tipos de bebidas azucaradas.
- Las bebidas energizantes son como las bebidas deportivas, pero también contienen cafeína, otros estimulantes e ingredientes de hierbas que no se recomiendan.

## SALUD DEL ADOLESCENTE

- Evite las bebidas energizantes – contienen cafeína, azúcar y ningún nutriente.
- Su cuerpo puede perder calcio cuando bebe una bebida cafeinada.
- La cafeína lo puede poner nervioso, afectar la duración de su concentración y perturbar su sueño por la noche.
- Pruebe café descafeinado con leche descremada.
- Pruebe te descafeinado a te de hierbas descafeinado saborizado con limón.
- Elija refrescos de soda descafeinados si elije refrescos de soda para beber.



**HAGA LA ELECCIÓN CORRECTA  
PARA UNA BUENA SALUD**