



4 PORCIONES DE AGUA NO BEBIDAS AZUCARADAS



¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE DARLE EL AGUA?

El agua es uno de los nutrientes más importantes en el cuerpo.

- Quita la sed.
- Ayuda a absorber las comidas y transporta los nutrientes a través del cuerpo.
- Baja la temperatura del cuerpo y ayuda a mejorar la piel.
- Ayuda a mantener el intestino regular.
- Puede ayudar a prevenir las caries dentales.

COSAS QUE DEBE PENSAR CUANDO QUIERA BEBIDAS AZUCARADAS:

Las bebidas azucaradas pueden añadir calorías extra cada día sin llenarlo. Las bebidas azucaradas incluyen:

- | | |
|---|------------------------|
| • Soda | • Ponche de frutas |
| • Mezclas de bebidas en polvo | • Limonada |
| • Bebidas de frutas con sabor artificial (no es 100% jugo de fruta) | • Té con azúcar |
| | • Bebidas deportivas |
| | • Bebidas energizantes |
| | • Agua con vitaminas |

¿Y EL JUGO?

- Elija frutas enteras en lugar de jugo.
- El jugo de fruta tiene vitaminas, pero puede tener tantas calorías como la soda.
- Si bebe un jugo, tome de 4 a 6 onzas (casi ½ taza) de 100% jugo de fruta al día o menos.

¿Y LA SODA DE DIETA?

- La soda de dieta no contiene azúcar pero tiene ácidos que pueden causar caries y el deterioro de los dientes.
- Cuando toma soda de dieta no está tomando leche, lo cual es importante para huesos fuertes.
- Si bebe soda de dieta, no beba más de una al día.

¿QUÉ ES UNA PORCIÓN DE AGUA?

- Para un niño de **2 a 3 años**, sirva ½ taza de agua.
- Para un niño de **4 a 8 años**, sirva 1¼ de taza de agua.
- Para cualquier persona de **9 años en adelante**, sirva 2 tazas de agua.

* Esta tabla está adaptada de los reportes de DRI (referencia de ingestión) de agua, potasio, sodio, cloruro y sulfato. Puede ver el informe en www.nap.edu.

CONSEJOS PARA AYUDARLE A BEBER MÁS AGUA:

- Mantenga una jarra de agua en el refrigerador.
- Añada unas rodajas de frutas como limones, limas o naranjas al agua para agregar sabor.
- Sirva solamente agua entre las comidas.
- Beba un vaso con agua cuando se cepille los dientes.
- El agua del grifo es gratis. ¡Disfrútela!

CONSEJOS PARA QUE BEBA MÁS AGUA FUERA DE CASA:

- Llene una botella reusable con agua para que la tenga con usted.
- Pida agua cuando se encuentre comiendo fuera de casa.
- Trate de tomar aguas saborizadas y sin azúcar.



¿QUÉ HAY EN SU TAZA?

¡Mire! Esta es la cantidad de peso que podría obtener en un año si consume bebidas azucaradas cada día:

- Tomar **12 oz. de soda** cada día le da aproximadamente **150 calorías y 10 cucharaditas de azúcar** por día. Eso añade hasta **16 libras de peso ganado** en un año.
- Tomar **20 oz. de soda** cada día le da aproximadamente **260 calorías y 16 cucharaditas de azúcar** por día. Esto añade hasta **27 libras de peso ganado** en un año.
- Tomar **2 litros de soda** cada día le da aproximadamente **860 calorías y 54 cucharaditas de azúcar** por día. Eso añade hasta **90 libras de peso ganado** en un año.



¡SOLO DATOS!

- Una persona promedio bebe 45 galones de bebidas azucaradas al año. Esto reemplaza beber leche o agua.
- Su cuerpo puede perder calcio cuando se toma bebidas con cafeína.
- La cafeína puede causar que usted esté nervioso e impedir tener sueño en la noche.

CONSEJOS PARA AYUDARLO A ELEGIR UNA BEBIDA:

- El agua es lo mejor para hidratarse. Haga que sea su bebida principal durante el día.
- Las bebidas deportivas y energizantes tienen azúcar, sodio y calorías y pueden llevarlo a aumentar peso. Algunas también podrían contener cafeína y otros estimulantes que podrían hacerle daño si los bebe demasiado.
- No se deje engañar por bebidas edulcoradas con azúcar o aguas con vitaminas. Básicamente esta es agua azucarada. Es mejor obtener las vitaminas de la comida.
- Si elige bebidas que no sean leche o agua,
- Elijalas descafeinadas, sin azúcar, café o té solo.

Tomar agua de cualquier tamaño le da 0 calorías y 0 cucharaditas de azúcar.

¡Eso significa que no aumenta de peso por lo que toma!



¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!
Obtenga más información en FitTastic.org

¡SÍGANOS EN!



MI META: _____

