

Elija el agua como bebida

¿Sabía usted que?

- ★ Los niños y adolescentes que habitualmente toman refrescos y otras bebidas endulzadas son más propensos al exceso de peso.
- ★ En NSW, el 55% de los niños varones y casi el 40% de las niñas en el Año 6, toman más de un vaso de refresco todos los días. Para el Año 8, estas cifras suben a casi el 60% de los niños varones y más del 40% de las niñas.

Agua

Tomar agua es la mejor manera de quitar la sed. Aún mejor, no viene con toda el azúcar y la energía (kilojulios) que se encuentran en las bebidas a base de jugo de fruta, refrescos, bebidas deportivas y agua mineral saborizada.

Tomar agua en vez de bebidas endulzadas puede también prevenir los problemas dentales, mientras que el flúor que contiene el agua potable puede ayudar a fortalecer los dientes y huesos.

Leche

La leche es una bebida nutritiva para los niños y adolescentes, y constituye una excelente fuente de calcio, el cual es importante para desarrollar huesos y dientes fuertes.

Desde los 2 años de edad, los niños deben tomar leche con grasa reducida. Contiene casi los mismos nutrientes que la leche entera, pero es más baja en grasas saturadas poco saludables y más baja en energía (kilojulios).

Los niños menores de 2 años no deben tomar leche con grasa reducida porque necesitan la energía (kilojulios) adicional para su crecimiento y desarrollo.



Jugo de fruta

Dar a los niños y adolescentes a comer fruta entera es una mejor elección que ofrecerles beber jugo de fruta.

Si bien la fruta entera contiene algunos azúcares naturales que le dan el gusto dulce, tiene también muchas vitaminas, minerales y fibra, que la hacen más llenadora y nutritiva que un vaso de jugo de fruta.

Un vaso pequeño de jugo suministra la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Desafortunadamente, muchos niños toman habitualmente grandes cantidades de jugo, lo cual puede contribuir a que suban excesivamente de peso.

“Tomar agua es la mejor manera de quitar la sed”

continúa al dorso ►

Bebidas azucaradas: refrescos, jarabes, bebidas deportivas y energéticas

Los refrescos, jarabes, bebidas deportivas y energéticas, y el agua mineral saborizada tienen a menudo grandes cantidades de azúcar y kilojulios. De hecho, un tarro de refresco contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar.

Tomar demasiadas bebidas endulzadas puede causar una serie de problemas, incluyendo caries dentales, mal apetito, mañas para comer, cambio en los hábitos de evacuación intestinal y aumento excesivo de peso. Estas bebidas deben consumirse sólo ocasionalmente, no todos los días.

Bebidas endulzadas que contienen cafeína

La cafeína es una droga estimulante medianamente adictiva. Los refrescos del tipo cola y las bebidas energéticas contienen cafeína, como así también mucha azúcar. Las bebidas energéticas contienen cantidades más altas de cafeína. El consumo de cafeína produce muchos efectos secundarios, especialmente en los niños y adolescentes. Entre los efectos secundarios están el sueño inquieto, orinarse en la cama, ansiedad y dolor de cabeza, aun bebiendo cantidades bastante pequeñas. Hay también una relación entre la cafeína de los refrescos y las fracturas óseas. Es mejor evitar el consumo de bebidas cola, especialmente bebidas energéticas, por parte de los niños y adolescentes.

Ideas para ayudar a los niños y adolescentes a tomar más agua

- Lleve una botella de agua cada vez que salga.
- En el verano, ponga una botella de agua congelada en la lonchera de su niño.

- No mantenga bebidas endulzadas en la casa, tenga en cambio agua fría disponible.
- Diluya con agua las bebidas azucaradas, tales como jarabes o jugos de fruta, durante un corto tiempo, y luego empiece a reemplazarlas por agua corriente.
- Cuando practican deportes, inste a los niños a tomar agua en vez de bebidas deportivas o energéticas.
- Sirva agua pura en jarros decorativos. Agréguele rodajas de limón, naranja o menta para darle sabor y, en el verano, agregue cubos de hielo para mantenerla fría.
- Sirva bebidas azucaradas en vasos más pequeños y hágalo sólo ocasionalmente, no todos los días.

Recuerde

- Elija el agua como bebida
- Las bebidas azucaradas tales como refrescos, bebidas a base de jugo de fruta, jarabes, bebidas deportivas y energéticas no son parte necesaria de una dieta saludable.
- Ofrecer habitualmente bebidas endulzadas hace más difícil elegir el agua como bebida.
- Si las bebidas azucaradas están en el menú, trate de no incluirlas todos los días, y elija opciones más saludables, tales como versiones diluidas con agua de las bebidas favoritas. Estas opciones quitarán la sed, pero sin exceso de azúcar y kilojulios. Además pueden ayudar a disminuir la preferencia por bebidas fuertemente azucaradas.

Para mayor información e ideas sobre una alimentación saludable y la actividad física, visite www.healthykids.nsw.gov.au