

# Quenchers!

## Hints to keep happy, healthy kids hydrated!

### What to drink? Water!

Water is a great drink choice for kids. It is calorie-free and low cost from your nearest tap! Water is also the best drink to keep kids hydrated. Make sure that water is available all day. Kids should drink plenty of water when they are playing and being active. Our bodies are the best judge of how much water we need. Teach kids to take a drink whenever they are thirsty.



### Why not soda, juice drinks, or sports drinks?

- They all contain **sugar**! Sugar-sweetened drinks are the top source of added sugar in kid's diets. Drinking too many high sugar drinks increases the risk for overweight in kids and adults. These drinks add extra calories our bodies don't notice.
- Soda, juice, and sports drinks can also cause dental cavities.
- There is often **caffeine** in soda and energy drinks. When kids drink caffeine, they may get headaches, upset stomach, and disturbed sleep.
- Diet sodas contain **artificial sweeteners**. They train kids to crave "sweetness" in drinks and foods. Their long-term safety is not fully known, so it is best to avoid them.
- Sports drinks are only helpful for highly intense activities that last longer than 1 hour. For example, a day at basketball camp or a hike in the mountains would be a time that kids might have a sport drink.

### Tips for Healthy Drinking

Kids drink more sugary drinks at home than anywhere else.

These tips will help you make good choices when you are shopping for your family.

#### Do Select:

- **WATER**- as much as you want!  
For extra flavor and fun, add fruit or frozen 100% fruit juice ice cubes.
- Sodium-free **seltzer water**
- Skim or low-fat **milk**
- **100% juice**- Limit to 4 ounces per day (about the size of a juice box). Ideas for how to stretch your child's "juice budget":
  - **Juice spritzers**- Mix a splash of 100% juice with sodium-free seltzer water
  - **Diluted 100% juice**- Mix 4 oz of water with 4 oz of juice for a refreshing treat

#### Steer Clear:

- Drinks with **added sugar**, for example:

Soda	Fruit punches and fruit-ades	Sports drinks
Sweetened iced teas	Fruit drinks	Energy drinks
- Drinks with **sugar substitutes**, like diet soda

For more information: Check out <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks>

# ¡Apague la sed!

¡Consejos para mantener a los niños contentos, saludables e hidratados!

## ¿Qué tomar? ¡Agua!

El agua es una excelente opción para los niños. No tiene calorías, es de bajo costo y sale del grifo más cercano! El agua es además el mejor líquido para mantener los niños hidratados. Asegúrese de que haya agua disponible todo el día. Los niños deben tomar mucha agua cuando juegan y están activos. Nuestros cuerpos son el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a los niños a beber cuando sientan sed.



## ¿Por qué no gaseosas, jugos ni bebidas deportivas?

- ¡Todas contienen **azúcar!** Los refrescos azucarados son la fuente principal de azúcar añadida a las dietas de los niños. Tomar demasiados líquidos de alto contenido de azúcar aumenta los riesgos de exceso de peso en niños y en adultos. Estas bebidas añaden calorías adicionales que el cuerpo no necesita.
- Las gaseosas, los jugos y las bebidas deportivas también pueden producir caries.
- Las gaseosas y las bebidas energizantes suelen contener **cafeína**. Cuando los niños toman cafeína pueden sufrir dolores de cabeza, malestar estomacal y trastornos de sueño.
- Las gaseosas de dieta contienen endulzantes **artificiales**. Acostumbran a los niños a sentir la necesidad del "dulce" en las bebidas y las comidas. La seguridad a largo plazo de estos endulzantes artificiales se desconoce, por lo que es preferible evitarlas.
- Las bebidas deportivas son útiles solo para actividades altamente intensas que duren más de 1 hora. Por ejemplo, un día en un campamento de baloncesto o una caminata en los montes son momentos en que los niños podrían tomar la bebida deportiva.

## Consejos para beber de manera saludable

Los niños consumen más bebidas endulzadas en el hogar que en ninguna otra parte. Estos consejos le ayudarán a escoger bien cuando compre para la familia.

### Seleccione:

- **Agua** - ¡toda la que quiera!

Para añadir sabor y divertirse, añada pedazos de fruta o jugo 100% en cubitos de hielo.

- **Agua con gas sin sodio**
- **Leche** descremada o baja en grasas
- **Jugo 100%** - limite a 4 onzas por día (como del tamaño de una cajita de jugo). Ideas para rendir más el presupuesto que ocupa en jugos para su niño:
  - **Jugos carbonatados** - mezcle una pequeña cantidad de jugo 100% con agua con gas sin sodio
  - **Jugo 100% diluido** - mezcle 4 onzas de agua con 4 onzas de jugo para una bebida refrescante

### Evite:

- Bebidas con **azúcar añadida**, por ejemplo:

Gaseosas	Ponches de fruta y aguas de fruta	Bebidas deportivas
Té helado azucarado	Refrescos de frutas	Bebidas energizantes
- Bebidas con **sustitutos del azúcar**, como gaseosa de dieta

Para más información: visite la página [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks.html) o [http://latinonutrition.org/index\\_sp.html](http://latinonutrition.org/index_sp.html)