

Newsletter Article

*Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit,, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física por la YMCA de USA."*

## **El azúcar es dulce... ¿ las bebidas también?**

¿Cuál es la fuente más grande de azúcar agregada en la dieta de los niños? No es el pastel ni las golosinas. ¡Son las bebidas endulzadas con azúcar! Los niños cada vez beben más gaseosas, bebidas con sabor a fruta, refrescos de fruta y bebidas deportivas. El azúcar agregado a estas bebidas proporciona poca o ninguna sustancia nutritiva para los cuerpos en crecimiento. Las bebidas endulzadas con azúcar aumentan el riesgo de sobrepeso y caries dentales en los niños.

Este mes, nuestro programa enseñará a los niños a "¡Ser inteligentes con el azúcar!". Aprenderán sobre la cantidad de azúcar en las distintas bebidas y cómo elegir bebidas más sanas.

Los mensajes claves para los padres son:

- Las bebidas endulzadas con azúcar tales como las gaseosas, las bebidas con sabor a fruta y las bebidas deportivas son la fuente principal de azúcar agregado en la dieta de los niños.
- Tomar bebidas endulzadas con azúcar puede causar caries dentales y aumentar el riesgo de sobrepeso en niños y adultos.
- El agua y la leche descremada son las mejores bebidas para servir con la merienda y las comidas.
- El jugo puede tener tanto azúcar como una gaseosa. No sirva bebidas con sabor a fruta y limite el jugo 100% a 4 onzas por día (tamaño de una cajita de jugo).

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Las bebidas endulzadas, tales como las gaseosas, las bebidas con sabor a fruta y las bebidas deportivas están llenas de azúcar.
- Ingerir mucho azúcar en las comidas o bebidas no es saludable para el cuerpo y puede causar caries dentales.
- El agua y la leche descremada son las mejores bebidas para acompañar la merienda y las comidas.
- El jugo no es tan sano como se cree. Puede tener tanto azúcar como una gaseosa.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a tomar menos bebidas azucaradas y comer menos dulces.

Los niños (¡y los padres!) a menudo no se dan cuenta cuanto azúcar ha sido agregado a las bebidas. Enseñando a los niños que las bebidas azucaradas no son sanas los

ayudará a tomar decisiones más saludables mientras que crecen. Con tantos productos azucarados disponibles, dar un buen ejemplo es más importante que nunca. Sea un buen modelo de conducta: ¡No sirva bebidas azucaradas en el hogar!

### Consejos para tener éxito

- **Sirva agua o leche.** Sirva agua o leche descremada a los niños con la merienda y las comidas.
- **No compre bebidas con azúcar agregado.** Lea las etiquetas y compre bebidas sin azúcar agregado. A veces, el azúcar aparece como sacarosa, jarabe de maíz, dextrosa, o jugo de fruta concentrado. ¡Todos son simplemente azúcar!
- **Ponga límites.** Limite las gaseosas y otras bebidas azucaradas a una porción de 8 onzas por semana.
- **Evite las bebidas deportivas.** El agua es la mejor bebida para los niños activos. Las bebidas deportivas son útiles solo para actividades intensas con una duración de más de una hora. Por ejemplo, un día en un campamento de baloncesto o una caminata en las montañas es una ocasión en la que los niños pueden tomar una bebida deportiva.
- **Pruebe los dulces naturales.** Sirva bocadillos que sus hijos disfruten en lugar de las opciones con alto contenido de azúcar: fruta fresca, congelada o seca; granola o cereales de bajo contenido de grasa (5 a 10 gramos por porción).

Para obtener más información sobre bebidas sanas, visite

[http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/esp\\_land\\_pg/spanish\\_landing\\_page.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html)

Email Message:

*Use this sample message to communicate with parents by email.*

Subject: Consejos Útiles Para Lograr Hábitos Saludables: Sean inteligentes con el azúcar

Estimados Padres de (insert program name):

Este mes, los niños del programa (*insert program name*) aprenderán sobre la cantidad de azúcar en ciertas bebidas y cómo seleccionar bebidas más sanas.

Los mensajes claves para los padres son:

- Las bebidas endulzadas con azúcar tales como las gaseosas, las bebidas con sabor a fruta y bebidas deportivas son la fuente principal de azúcar agregado en la dieta de los niños.
- Tomar bebidas endulzadas con azúcar puede causar caries dentales y aumentar el riesgo de sobrepeso en niños y adultos.
- El agua y la leche descremada son las mejores bebidas para servir a los niños con la merienda y las comidas.

- El jugo puede tener tanto azúcar como las gaseosas. No sirva bebidas con sabor a fruta y limite el jugo 100% a 4 onzas por día (tamaño de una cajita de jugo).

Los mensajes claves para los niños son:

- Las bebidas azucaradas tales como las gaseosas, las bebidas con sabor a fruta y las bebidas deportivas están repletas de azúcar.
- Ingerir mucho azúcar en las comidas o bebidas no es saludable para el cuerpo y puede causar caries dentales.
- El agua y la leche descremada son las mejores bebidas para acompañar la merienda y las comidas.
- El jugo no es tan sano como se cree. Puede tener tanto azúcar como una gaseosa.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a tomar menos bebidas azucaradas y comer menos dulces.

Usted puede apoyar este objetivo al reforzar los mensajes clave en el hogar y al poner en práctica estos **Consejos Útiles Para Lograr Hábitos Saludables**:

- **Sirva agua o leche.** Sirva agua o leche descremada a los niños durante la merienda y las comidas.
- **No compre bebidas con azúcar agregado.** Lea las etiquetas y compre bebidas sin azúcar agregado. A veces, el azúcar aparece como sacarosa, jarabe de maíz, dextrosa, o jugo de fruta concentrado. ¡Todos son simplemente azúcar!
- **Ponga límites.** Limite las gaseosas y otras bebidas azucaradas a una porción de 8 onzas por semana.
- **Evite las bebidas deportivas.** Las bebidas deportivas son útiles solo para actividades intensas con una duración de más de una hora. Por ejemplo, un día en un campamento de baloncesto o una caminata en las montañas es una ocasión en la que los niños pueden tomar una bebida deportiva.
- **Pruebe los dulces naturales.** Sirva bocadillos que sus hijos disfruten en lugar de las opciones con alto contenido de azúcar: fruta fresca, congelada o seca; granola o cereales de bajo contenido graso (5 a 10 gramos por porción).

¿Quiere aprender más? Para obtener más información sobre bebidas sanas, visite [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/esp\\_land\\_pg/spanish\\_landing\\_page.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html)