

# Piensa en las bebidas

¿Te preocupa el sobrepeso de tu hijo? Tomar menos bebidas azucaradas puede ayudarlo.



Estudios recientes indican que existe una relación entre las bebidas azucaradas y el aumento de peso en los niños y adolescentes. No hay de qué asombrarse: muchas bebidas, como las gaseosas, las bebidas deportivas y algunos jugos, contienen una gran cantidad de azúcar.

**Tenemos una buena noticia:** si ayudas a tus hijos a tomar menos bebidas azucaradas, los ayudarás a consumir menos calorías. Consumir menos calorías —y aumentar la actividad física— es fundamental para **disminuir el ritmo del aumento de peso**. Disminuir el ritmo al que los niños con sobrepeso aumentan de peso permite que sus cuerpos tengan la posibilidad de equilibrar el peso con el crecimiento.

## Qué ofrecerles a los niños en lugar de bebidas azucaradas

- **Agua** sin sabor o con sabor a fruta (sin calorías o baja en calorías). Para los más pequeños, usa vasos o tazas con formas atractivas.
- **Agua de Seltzer** sin sabor, con sabor o mezclada con jugo sin azúcar.
- **Limonada o bebidas de fruta preparadas con endulzantes sin calorías**, tales como SPLENDA® Endulzante Sin Calorías, en lugar de azúcar.
- **Leche descremada o baja en grasas** (después de los 2 años), que provee calcio, proteínas y vitamina D. Los niños de 2 a 8 años de edad deben tomar 2 tazas de leche o productos lácteos descremados/bajos en grasas por día; los niños de 9 años de edad en adelante deben tomar 3 tazas por día.



Una sola lata de 12 onzas de gaseosa común (no dietética) contiene el equivalente de 10 cucharaditas de azúcar.

## Cómo convencer a los niños para que elijan las bebidas con poca azúcar

- **Ten bebidas con bajo contenido de azúcar en la casa.** Los niños toman lo que tienen a la mano. Por lo tanto, no guardes en la casa bebidas azucaradas.
- **Dales opciones** para que no se sientan limitados: botellas de agua, limonada sin azúcar, leche descremada/baja en grasas, té helado con endulzante sin calorías.
- **Lleva a tus niños al supermercado** y déjalos que elijan las bebidas sin calorías o bajas en calorías que prefieran.



## Niños pequeños y en edad preescolar

### Ofréceles más que jugos (en cajitas)

Los jugos en cajitas son prácticos, pero no siempre son saludables ni bajos en calorías. Sigue estos consejos:

- **Elige jugos de fruta 100% naturales;** los otros tipos de jugos contienen más azúcar. Busca los que tienen fibra y calcio.
- **Mantén los siguientes límites diarios:** de 4 a 6 onzas por día para los niños de 1 a 6 años; de 8 a 12 onzas por día para los niños de 7 a 18 años.
- **Evita que tomen jugos por lo menos 2 horas antes de las comidas.** Cuando los niños se llenan con jugo, tienen menos lugar para las comidas saludables y se pierden de ingerir vitaminas importantes.
- **Reduce la cantidad de jugo... poco a poco.** Si tus niños toman mucho jugo, mézclalo con una pequeña cantidad de agua; gradualmente, usa más agua y menos jugo.

## Preadolescentes y adolescentes

### Evita la cafeína y las calorías ocultas

- **Bebidas deportivas.** En la mayoría de los casos, los niños no necesitan estas bebidas azucaradas. **Sugiereles que tomen agua sin sabor.**
- **Bebidas azucaradas de gran tamaño.** Muchas botellas de refresco en realidad contienen dos vasos (o más). **Elige bebidas de tamaño más pequeño.**
- **Aguas vitaminizadas.** Éstas pueden contener 50 calorías o más por vaso. **Dirige a los niños hacia las bebidas sin calorías.**
- **Bebidas “energizantes”.** Muchas tienen más cafeína que las bebidas cola. **Habla con tus hijos sobre los problemas que causa la cafeína, tales como mayor ansiedad y problemas para dormir.**
- **Gaseosas y algo más.** Algunas gaseosas de naranja, lima-limón y vainilla contienen cafeína. **Lee las etiquetas.**
- **Bebidas especiales con café.** Éstas pueden contener muchísimas calorías, especialmente si tienen saborizantes, leche y crema batida. **Habla con tus hijos acerca del contenido de calorías de estas bebidas.**



## Tomar menos bebidas azucaradas puede ser lo primero...

### 2 cambios simples que puede hacer tu familia

Las familias pueden disminuir el ritmo del aumento de peso en los niños con sobrepeso haciendo dos cambios simples todos los días:

1. **Reducir 100 calorías**
2. **Caminar 2,000 pasos más**

Los niños tienen muchas opciones para caminar 2,000 pasos más y no necesitan mucho tiempo:

- **Ejercicio en familia:** 10 minutos en bicicleta; de 15 a 20 minutos de caminata
- **Deportes:** 7 minutos de fútbol; 10 minutos de básquet; 15 minutos de beisbol
- **Diversión:** 15 minutos de baile; 25 minutos de bolos

Para obtener más ideas sobre cómo reducir 100 calorías y caminar 2,000 pasos más, visita [www.splenda.com](http://www.splenda.com) y haz clic en A Child's Weight Matters.



SPLENDA® Endulzante de Marca puede ser consumido sin riesgo por toda la familia, incluyendo los niños, las mujeres embarazadas o las madres en período de lactancia y las personas con diabetes.