Hoja de Consejos para la Familia 2: Más Bebidas GO, Por Favor

Claro que las bebidas no son alimentos sólidos, pero aun así contienen ingredientes . . . y es recomendable tomar más a menudo las bebidas con ingredientes más saludables.

Para mantenerse sanos y en forma . . .
. . . tomen estas bebidas GO *más a menudo:*

- **Leche –descremada o del 1% (sin sabor agregado):** Contiene muy poca o ninguna grasa. Las azúcares son naturales, no agregadas. El calcio de la leche ayuda a que los huesos y dientes se mantengan fuertes y sanos. Y la leche es una fuente superior de proteína. (Nota: La leche de soya de calcio fortificado no endulzada es también una bebida GO.)

- **Agua:** No contiene ningunas calorías, grasa o azúcar. Y elimina toxinas del cuerpo.

- **Jugos de fruta 100% naturales:** No contienen ninguna grasa, y aportan vitaminas y minerales. Sin embargo, por contener muchas azúcares naturales, deberían limitarse a aproximadamente 1 taza por día.

. . . y tomen estas bebidas WHOA *sólo de vez en cuando:*

- **refrescos/sodas**
- **bebidas deportivas**
- **bebidas energéticas**
- **bebidas con té o café, endulzadas**
- **bebidas con sabor a fruta** (no contienen ningún jugo de fruta real)
- **bebidas con jugo de fruta** (contienen sólo un poquito de jugo de fruta)

Las bebidas WHOA azucaradas aportan muy pocos nutrientes saludables –pero sí contienen muchas calorías que pueden resultar en un aumento de peso. Algunas contienen cafeína, las cuales pueden quitarles el sueño a los niños, provocarles ansiedad y dolores de cabeza. Además, en su mayor parte contienen azúcares agregadas que pueden causar caries y conducir a la diabetes.

¡REVISEMOS!

En el envase de una bebida, los Datos de Nutrición indican la cantidad de azúcar que ésta contiene. Averigüen las siguientes cantidades de azúcar [en inglés, *Sugars*] en 1 taza de leche del 1% y en una lata de un refresco. Para *realmente* ver la diferencia, midan cada cantidad de azúcar y échenles en dos distintas partes de un plato.

Leche del 1% (baja en grasa), sin sabor agregado

Datos de Nutrición
Tamaño de porción = 1 taza

		% Valor Diario
Grasa Total	2.5 g	4%
Grasa Saturada	1.5 g	8%
Sodio	125 mg	7%
Carbohidrato Total	12 g	5%
Azúcares	11 g	
Proteína	8 g	

[NOTA: 11 g = aprox. 3 cucharaditas]

Refresco de sabor cola

Datos de Nutrición
Tamaño de porción = 1 lata [12 onzas]

		% Valor Diario
Grasa Total	0 g	0%
Sodio	38 mg	2%
Carbohidrato Total	39 g	10%
Azúcares	39 g	
Proteína	0 g	

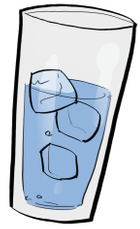
[NOTA: 39 g = aprox. 10 cucharaditas]

Hagan un cuadro que muestre las bebidas que de costumbre toma su familia. Luego fíjense metas para tomar menos bebidas WHOA azucaradas y para tomar más bebidas GO.

INSTRUCCIONES: (1) Cada persona elige un número entre 1 y 4. **(2)** Todos completan la columna que corresponde a su número para indicar cuántas bebidas toman de cada tipo ***durante una semana típica.*** **(3)** Todos suman las bebidas GO y WHOA.

Miembros de la familia	**1**	**2**	**3**	**4**
Bebidas GO				
Agua				
Leche descremada o del 1% (sin sabores)				
Número total de bebidas GO				
Bebidas WHOA				
Refrescos/sodas				
Bebidas deportivas				
Bebidas con jugo de fruta				
Bebidas con sabor a fruta				
Bebidas energéticas				
Bebidas con té o café, endulzadas				
Número total de bebidas WHOA				

EXCELENTES IDEAS



☼ Tomen bebidas WHOA azucaradas sólo en ocasiones especiales.

☼ Tomen más agua. Pueden cambiarle el sabor echándole un chorrito de limón o lima.

☼ Diluyan con agua los jugos de fruta 100% naturales y las bebidas WHOA azucaradas.

☼ Limita el consumo de jugos 100% de fruta, a no más de un vaso pequeño cada día. Compren sólo de vez en cuando la leche con sabor agregado.

☼ Revisen los Datos de Nutrición para ver cuántas porciones el contiene el envase. Muchas compañías hacen que el tamaño de porción sea pequeño para que la bebida no parezca tan poco saludable. Averigüen las calorías y gramos de azúcar en la cantidad que piensan tomar.