

PADRES:

Ustedes pueden ayudar
a sus hijos a elegir
bebidas saludables



Es tan simple como ...



¡Lea la información que está adentro para aprender que puede hacer USTED!



¿Qué bebidas toma su hijo/a en un día típico?

(¡Vamos a averiguar!)

PRIMER PASO: Marque las casillas junto a las bebidas que su hijo/a toma en un día normal.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Refresco (no dietético) | <input type="checkbox"/> Leche descremada o semidescremada 1% |
| <input type="checkbox"/> Jugo 100% de frutas | <input type="checkbox"/> Té o café endulzado |
| <input type="checkbox"/> Agua | <input type="checkbox"/> Agua saborizada sin azúcar |
| <input type="checkbox"/> Leche entera o semidescremada 2% | <input type="checkbox"/> Bebidas deportivas |
| <input type="checkbox"/> Bebidas energéticas | <input type="checkbox"/> Bebidas con sabor a frutas (como ponche de frutas) |
| <input type="checkbox"/> Leche saborizada semidescremada (como la leche chocolatada) | |

SEGUNDO PASO: Sume la cantidad de casillas rojas, amarillas y verdes marcadas. Escriba estos números a continuación.

ROJO = _____

AMARILLO = _____

VERDE = _____

TERCER PASO: Compare sus resultados con la información a continuación para aprender cómo las bebidas que elije afectan la salud.

ROJO: *Estas son bebidas WHOA.* Tomar demasiadas puede ser perjudicial para la salud de los niños. Considérelas “bebidas para tomar solo de vez en cuando”.

AMARILLO: *Estas son bebidas SLOW.* Son saludables, pero algunos niños podrían tomarlas en exceso. Considérelas “bebidas para tomar a veces”.

VERDE: *Estas son bebidas GO.* Pueden ayudar a los niños a mantenerse saludables. Considérelas “bebidas para tomar casi en cualquier momento”.

¡Siga leyendo para aprender más!



¡Diga "NO" a estas bebidas **WHOA!**

Todas estas bebidas contienen azúcar añadido

- Refrescos
- Té o café endulzado
- Bebidas deportivas
- Bebidas energéticas
- Bebidas con sabor a frutas
 - Néctar de frutas
 - Ponche de frutas
 - Limonada

POR EJEMPLO:



Refresco de naranja
12 onzas (1.5 taza)



Contiene esta cantidad de azúcar añadido



11 cubos de azúcar

1 cubo de azúcar = 1 sobre de azúcar = 1 cucharadita de azúcar = 4 gramos de azúcar

Consumir demasiadas bebidas azucaradas puede causar:

- Aumento de peso poco saludable
- Diabetes
- Caries
- Enfermedades cardíacas

- Leche entera
- Leche semidescremada 2%

Para niños mayores de 2 años los expertos recomiendan cambiar a leche descremada o semidescremada 1%.

Bebidas **SLOW**... ¡Consuma con precaución!

LAS BEBIDAS SLOW, como la leche chocolatada semidescremada y el jugo 100% de frutas, contienen nutrientes importantes pero algunos niños podrían tomarlas en exceso.

POR EJEMPLO:

Las leches saborizadas contienen azúcar añadido; guárdelas para ocasiones especiales.



Contiene esta cantidad de azúcar añadido



Leche chocolatada
8 onzas (1 taza)

2.5 cubos de azúcar

1 cubo de azúcar = 1 sobre de azúcar = 1 cucharadita de azúcar = 4 gramos de azúcar

Cuando sus hijos quieran algo dulce, ofrézcales fruta.

La fruta entera contiene más nutrientes que el jugo 100% de frutas.

Limite el jugo 100% de frutas a no más de:

- 4 onzas (1/2 taza) por día para niños de 1 a 3 años
- 4-6 onzas (1/2 a 3/4 taza) por día para niños de 4-6 años
- 8 onzas (1 taza) por día para niños de 7-18 años



¡DIGA “SÍ”
A LAS
BEBIDAS
GO!

El agua, la leche descremada y
la leche semidescremada 1%
son bebidas **GO**



**Los niños NECESITAN agua para
mantenerse hidratados y saludables.**

- Sin suficiente agua, los niños pueden deshidratarse y sentirse débiles, mareados o con dolor de cabeza. Para evitar la deshidratación ofrezca a sus niños agua frecuentemente.

*Cuando los niños estén
jugando afuera recuérdelos
que tomen agua hasta que
dejen de tener sed.*



La leche descremada y la semidescremada 1% son buenas fuentes de nutrientes, como la vitamina D, el calcio y el potasio, pero muchos niños no consumen lo suficiente.

- ¿Sabía usted que no todas las alternativas a la leche contienen las proteínas, el calcio y la vitamina D que se encuentran en la leche láctea? Algunas contienen azúcar añadido.
- Compare los productos utilizando la lista de ingredientes y el panel de información nutricional.

Usted es la influencia más importante sobre sus hijos.

Los pequeños cambios hacen una **GRAN** diferencia. *Empiece hoy.*



Para ayudar a mis hijos a elegir bebidas saludables, me comprometo a...

- Servir agua o leche semidescremada con las comidas y meriendas.
- Comprar bebidas **WHOA** con menos frecuencia (como refrescos, bebidas deportivas y bebidas con sabor a frutas).
- Ser un buen ejemplo a seguir y a tomar más bebidas **GO**.



¡Las bebidas saludables pueden ser deliciosas!

Hay 40 recetas  disponibles en línea y en tiendas selectas.

En una encuesta reciente, más del 80% de las personas que probaron las recetas dijeron que aprendieron a preparar bebidas que tienen buen sabor.

¡Aquí hay un ejemplo!



Minty Berry Delicia

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.14

Hace: 6-8 porciones

Puede refrigerarse de hasta 2 a 3 días

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 6-8 fresas (1 taza descongelada)
- 5 hojas de menta frescas
- una cuchara grande

¡PRUEBE ESTO!

¡Reutilice la menta adicional agregándola a su botella de agua o té!
¡Agregue las fresas adicionales a su próximo batido!

Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave las fresas y las hojas de menta con agua fría de la llave.
3. Corte las fresas en rodajas y luego córtelas de nuevo por la mitad (si están congeladas hágalas puré).
4. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
5. Agregue las fresas y las hojas de menta en la jarra.
6. Con una cuchara, revuelva suavemente en el agua las fresas y las hojas de menta.
7. Ponga la jarra en el refrigerador durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las fresas y las hojas de menta (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalas a un lado.

Vierta el agua saborizada en vasos y sirva.

Las recetas son:

- De bajo costo
- Saludables
- Probadas y aprobadas por niños



RETHINK
YOUR
DRINK

Encuentre más recetas en [Rethinkyourdrinknevada.com/recipes](https://rethinkyourdrinknevada.com/recipes)

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para más información por favor llame al 1-800-992-0900. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para elegir bebidas saludables, recuerde...



Estas son bebidas azucaradas. Sirva estas bebidas a los niños solo de vez en cuando.

Refrescos

Bebidas deportivas

Bebidas energéticas

Leche entera o semidescremada 2%

Té y café endulzado

Bebidas con sabor a frutas

- Néctar de frutas

- Ponche de frutas

- Limonada

Estas pueden ser buenas opciones, pero solo si los niños las toman a veces.

Jugo 100% de frutas

Leche semidescremada saborizada (*como la leche chocolatada*)

Estas bebidas son muy buenas opciones casi en cualquier momento.

Agua

Leche descremada y semidescremada 1%

Agua saborizada sin azúcar