

# PADRES:

¡Mantengamos saludables  
a los niños de Nevada!



## Es tan simple como...



¡Lea la información que está adentro para aprender cómo  
USTED puede fomentar la elección de bebidas saludables!



Empecemos  
por aquí.

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

Para averiguarlo siga estos 3 pasos fáciles.

**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 baja en grasa al 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 baja en grasa 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 baja en grasa (como la leche con chocolate) |                          |  |

**Segundo PASO:** Sume la cantidad de casillas rojas, amarillas y verdes marcadas. Escriba los resultados a continuación.

ROJO  = \_\_\_\_\_

AMARILLO  = \_\_\_\_\_

VERDE  = \_\_\_\_\_

**Tercer PASO:** Compare sus resultados con los siguientes datos para aprender cómo las bebidas que elije afectan a la salud.

**ROJO:** *Estas son bebidas WHOA.* Tomar demasiadas puede ser perjudicial para la salud de los niños.

**AMARILLO:** *Estas son bebidas SLOW.* Son saludables, pero solo en pequeñas cantidades.

**VERDE:** *Estas son bebidas GO.* Ayudan a los niños a mantenerse saludables.

¿Y ahora qué?

Utilice esta herramienta simple para escoger bebidas saludables para su familia.



### Diga “NO” a las bebidas **WHOA**.

Refrescos  
Bebidas deportivas  
Bebidas energéticas  
Té o café endulzado  
Leche entera o baja en grasa 2%

Bebidas con sabor a frutas  
- Néctar de frutas  
- Ponche de frutas  
- Limonada

### Bebidas **SLOW**... Consúmalas con precaución.

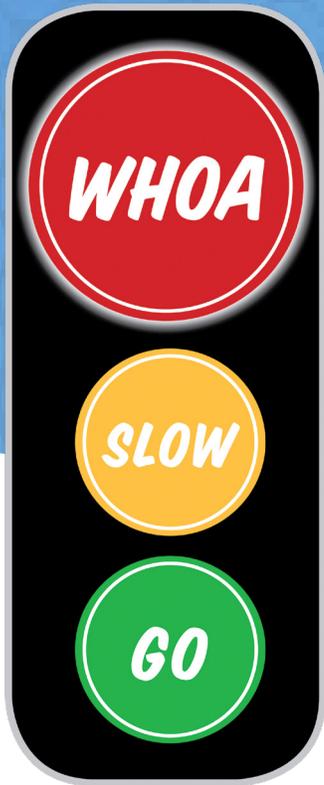
Jugo 100% de frutas  
Leche saborizada semidescremada (como la leche con chocolate)

### Diga “SÍ” a las bebidas **GO**.

Agua  
Agua saborizada sin azúcar  
Leche descremada y baja en grasa 1%

¡Siga leyendo para aprender más acerca de las bebidas **WHOA**, **SLOW**, y **GO**!





# ¡Diga “NO” a estas bebidas **WHOA** !

- Refrescos
- Bebidas deportivas
- Bebidas energéticas
- Té o café endulzado
- Bebidas con sabor a frutas
  - Néctar de frutas
  - Ponche de frutas
  - Limonada
- Leche descremada y baja en grasa 2%

La mayoría de los niños toman demasiadas bebidas azucaradas **WHOA.**

## ¿Cómo puede detectar las bebidas azucaradas?

Revise el panel de información nutricional en la etiqueta.

Si el producto lista azúcares añadidos, es una bebida azucarada.

### Consumir bebidas azucaradas puede causar:

- Aumento de peso no saludable
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Caries

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 8 fl oz (240mL)**

Amount per serving  
**Calories 110**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 5mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 25g	
Includes 23g Added Sugars	<b>46%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 40mg	0%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# ¿Cuánto azúcar añadido hay en estas bebidas **WHOA?**

Refresco	12 oz.	43 gramos (aproximadamente 11 cucharaditas)
Ponche de frutas	12 oz.	30 gramos (aproximadamente 7 cucharaditas)
Bebida deportiva	12 oz.	21 gramos (aproximadamente 5 cucharaditas)
Horchata	12 oz.	38 gramos (aproximadamente 9 cucharaditas)
Néctar de frutas	12 oz.	44 gramos (aproximadamente 11 cucharaditas)

1 cucharadita de azúcar = 4 gramos de azúcar

## ¡El azúcar en las bebidas de los niños suma rápidamente!

Ayude a sus hijos a mantenerse saludables y en forma, limitando las bebidas azucaradas **WHOA**.

Consulte la página 10 para algunas sugerencias simples.

## ¿QUÉ PASA CON LA LECHE?



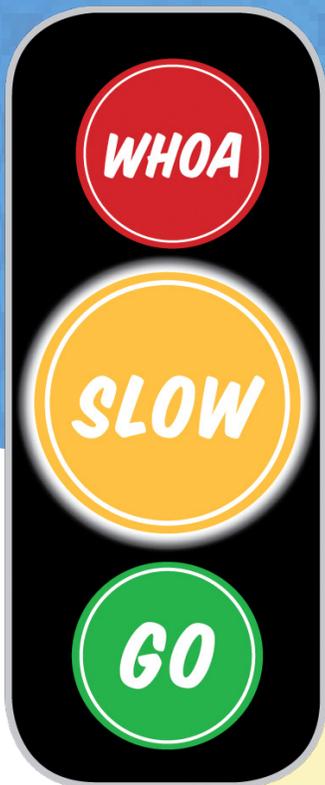
Los expertos recomiendan para los niños:

**Bebés de hasta un año:** Leche materna y/o leche en polvo (fórmula)

**Niños pequeños de 1 a 2 años:** Leche entera

**Niños de 2 años en adelante:** Leche descremada común y leche baja en grasa (1%)

Si cambia la leche entera por leche descremada o baja en grasa (1%) usted puede reducir la grasa y las calorías sin perder nutrientes importantes.



# Bebidas **SLOW** ... ¡Consúmalas con precaución!

- Jugo 100% de frutas
- Leche saborizada baja en grasa (como la leche con chocolate)

*El jugo 100% de frutas es una opción saludable, pero muchos niños beben demasiado jugo. Esto puede causar caries y un aumento de peso no saludable.*

**La Academia Americana de Pediatría y otros expertos recomiendan limitar el jugo 100% de frutas.**

- **Bebés de hasta un año:** no se recomienda jugo 100%
- **Niños/as de 1 a 3 años:** no más de 4 onzas por día (½ taza)
- **Niños/as de 4 a 6 años:** no más de 4 a 6 onzas por día (½ - ¾ taza)
- **Niños/as de 7 a 18 años:** no más de 8 onzas por día (1 taza)



## Cuando sus hijos quieran algo dulce, sírvales fruta.

La fruta no solo es más nutritiva que el jugo, sino que también puede ser hidratante.

### ¿CUÁNTA FRUTA NECESITAN LOS NIÑOS/AS CADA DÍA?

Niños/as de 2 a 3 años	1 taza
Niños/as de 4 a 8 años	1-1 ½ taza
Niñas de 9 a 13 años	1 ½ taza
Niñas de 14 a 18 años	1 ½ taza
Niños de 9 a 13 años	1 ½ taza
Niños de 14 a 18 años	2 tazas

### ¿QUÉ CUENTA COMO 1 TAZA DE FRUTA?

- 1 manzana pequeña
- 1 plátano grande
- 2 naranjas pequeñas
- 1 cajita de pasas de uvas
- 1 taza de duraznos enlatados en jugo de frutas, escurridos



# Las bebidas **SLOW** son saludables, pero solo en pequeñas cantidades.



La leche saborizada, una bebida **SLOW**. Tiene los mismos nutrientes importantes que la leche normal pero con azúcar añadido. Guarde la leche saborizada para los días especiales.

Si a su familia le gusta el sabor de la leche saborizada, pruebe esta receta.

**¡SIN AZÚCAR AÑADIDO!**

## Leche de Bayas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**COSTO POR PORCIÓN:** \$0.89

**Rinde:** 4 porciones

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 3 días.

### Esto es lo que necesita:

- 2 tazas de fresas frescas o congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 4 tazas de leche semidescremada \*
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande

**¡PRUEBE ESTO!**

*¡Esta es la receta perfecta para una ocasión especial! Reutilice los trozos de fresa agregándolos al yogur natural para darle un poco de dulzura.*

### Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Agregue las fresas frescas o descongeladas en la jarra. Use una cuchara para presionar la fruta contra el lado de la jarra para soltar los jugos.
3. Agregue la leche en la jarra.
4. Revuelva suavemente con una cuchara.
5. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
6. Retire las fresas sobrantes (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalas a un lado.

**Vierta la leche saborizada en vasos y sirva.**

**\* Esta receta también es deliciosa con leche de soja no saborizada y sin azúcar.**

# ¡Diga SÍ a las bebidas **GO!**



- Agua
- Agua saborizada sin azúcar
- Leche descremada y leche baja en grasa (1%)



La leche descremada, la leche baja en grasa (1%) y otros productos lácteos bajos en grasa proporcionan los nutrientes que los niños necesitan para apoyar su crecimiento y para tener huesos y dientes fuertes y un corazón sano.

## ¿CUÁNTOS LÁCTEOS NECESITAN LOS NIÑOS CADA DÍA?

Niños/as de 2 a 3 años	2 tazas
Niños/as de 4 a 8 años	2 ½ tazas
Niños/as de 9 a 18 años	3 tazas

## ¿QUÉ CUENTA COMO 1 TAZA DE LÁCTEOS?

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogurt
- 1 ½ onza de queso duro
- 1/3 taza de queso rallado

Para obtener más información, visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).

## ¿No puede tomar leche?

Pruebe una pequeña cantidad de leche, yogurt o leche sin lactosa. La leche de soja sin azúcar con calcio agregado es también una buena opción.

**¡PRECAUCIÓN!** Algunos productos lácteos vegetales contienen azúcar añadido y les faltan nutrientes importantes. Consulte el panel de información nutricional para saber si contiene azúcar añadido.



# Las bebidas **GO** ayudan a los niños a mantenerse saludables

## Uno de cada dos niños no toma suficiente agua.

Sin suficiente agua, los niños pueden sentirse débiles, mareados y tener dolor de cabeza. Anime a sus hijos a beber agua durante todo el día para mantenerlos hidratados y que se sientan lo mejor posible.

Los niños que beben mucha agua tienden a beber menos bebidas azucaradas **WHOA**.

**¡Opte por el agua para mantener a sus hijos saludables e hidratados!**

*¡Las bebidas saludables pueden ser deliciosas. ¡Prueba esta!*

## Amanecer Tropical

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0.12**

**Rinde: 6 porciones**

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 3 días.

### Esto es lo que necesita:

- 1 naranja mediana
- 1 lima (verde) mediana
- 1 limón (amarillo) mediano
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar



*¡Reutilice las rodajas de frutas agregándolas a su próximo licuado de elección!*

### Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave la naranja, la lima y el limón con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar la naranja, la lima y el limón por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
4. Agregue las rodajas de frutas en la jarra.
5. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
6. Revuelva suavemente con una cuchara.
7. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
8. Retire las rodajas de frutas (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalas a un lado.

*Vierta el agua saborizada en vasos y sirva.*

Hay más recetas disponibles en la página web [RethinkYourDrinkNevada.com/recipes](http://RethinkYourDrinkNevada.com/recipes) y en tiendas de comestibles selectas en Nevada.

# Ahora ya sabe todo sobre las bebidas **WHOA, SLOW, y GO** – ¿Qué sigue?

## Intente hacer estos cambios simples:

### 1. **Haga que la opción saludable sea fácil y conveniente.**

- No compre tan a menudo bebidas azucaradas **WHOA**. Al limitar estas bebidas en su hogar, hará que sea más fácil para sus hijos elegir bebidas saludables.
- Tenga agua fría a disposición en todo momento. Mantenga una jarra de agua en el refrigerador.
- Lleve consigo agua cuando salga de casa con sus hijos.

### 2. **Haga que todos participen.**

- Deje que sus hijos vean que usted elige bebidas saludables. Ellos querrán hacer lo mismo.
- Pídales a las otras personas que cuidan a sus hijos que sirvan bebidas **GO** en lugar de bebidas azucaradas **WHOA**.
- Hable con sus hijos sobre las bebidas **WHOA, SLOW y GO**. Explíqueles porqué son importantes para su salud.

### 3. **Demuéstreles a sus hijos que las bebidas saludables pueden ser sabrosas y refrescantes.**

- La leche sabe mejor cuando se sirve bien fría. Guarde la leche en un estante en el refrigerador, no en la puerta. Y recuerde volver a colocar el cartón de leche en el refrigerador inmediatamente después de servir la leche.
- Pruebe las recetas de [RethinkYourDrinkNevada.com/recipes](https://RethinkYourDrinkNevada.com/recipes).

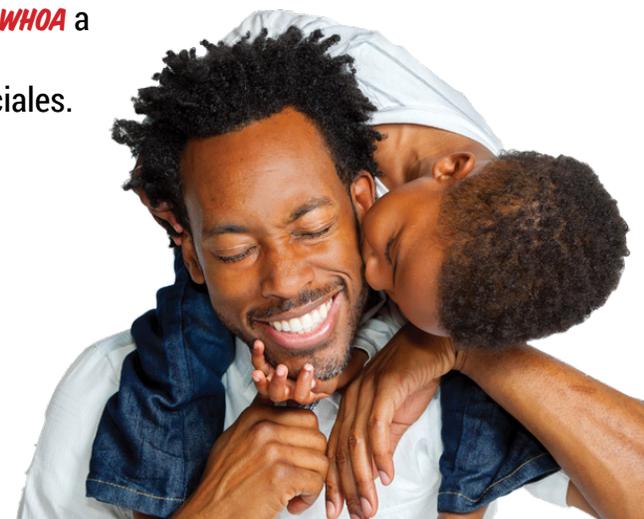
### 4. **Concéntrese en el progreso, no en la perfección.**

- Mantenga un registro de las bebidas azucaradas **WHOA** que consumen sus hijos. Use esta información para establecer metas para su familia.
- Limite el tamaño de las porciones de bebidas azucaradas **WHOA** a menos de una taza.
- Limite las bebidas azucaradas **WHOA** para ocasiones especiales.

### 5. **Felicite a los niños por tomar buenas decisiones.**

- Elogie a los niños cuando elijan una bebida saludable. A todos nos gusta que nos alienten.

Recuerde: ¡Es tan simple  
como **WHOA, SLOW, GO!**



[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.