



Mantener saludables a los niños de Nevada es tan simple como ...



Lea la información que está adentro para aprender cómo USTED puede apoyarlos a elegir bebidas saludables.

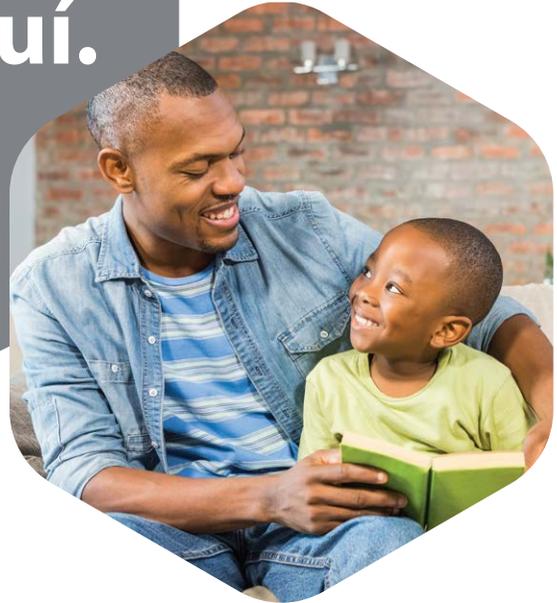


College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources
NUTRITION

Empecemos por aquí.

¿Qué toma su hijo/a en un día normal?

Siga estos 3 pasos fáciles.



1

PASO 1: 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 entera o reducida en grasa 2% |
| <input type="checkbox"/> Jugo 100% de fruta | <input type="checkbox"/> Leche descremada o baja en grasa (1%) |
| <input type="checkbox"/> Agua | <input type="checkbox"/> Leche saborizada baja en grasa
<i>(como la leche con chocolate)</i> |
| <input type="checkbox"/> Bebidas energéticas | <input type="checkbox"/> Agua saborizada sin azúcar |
| <input type="checkbox"/> Té o café endulzado | <input type="checkbox"/> Bebidas deportivas |
| <input type="checkbox"/> Bebidas con sabor a fruta
<i>(como ponche de frutas)</i> | |

2

PASO 2: Sume la cantidad de casillas rojas, amarillas y verdes marcadas. Escriba los resultados abajo.

ROJO: = _____ **AMARILLO:** = _____ **VERDE:** = _____

3

PASO 3: 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**. Pueden ser parte de una alimentación saludable para algunos niños.
- VERDE:** Estas son bebidas **GO**. Ayudan a los niños a mantenerse saludables.

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



Diga "NO" a las bebidas **WHOA**

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

Estas bebidas tienen azúcar añadido y pueden causar caries y un aumento de peso no saludable

Leche entera y reducida en grasa 2%.



Bebidas **SLOW**... consúmalas con precaución.

Jugo 100% de fruta

Leche saborizada baja en grasa (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 las bebidas **WHOA** como estas:

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

WHOA

SLOW

GO

UN CONSEJITO:

Si su familia prefiere la leche entera, cámbiela lentamente a versiones bajas en grasa. Al cambiar de la leche entera o reducida en grasa 2 % a la leche descremada o baja en grasa (1 %), puede reducir la grasa y las calorías sin perder nutrientes importantes.

Los expertos coinciden en la leche:

Suplementos de leche para niños pequeños (*como una bebida nutricional para niños pequeños*) - Los niños no necesitan leches especialmente formuladas. Obtienen la nutrición que necesitan de las bebidas GO y de una variedad de alimentos.

Leches de origen vegetal (*como las de nueces o avena*) - Estas bebidas no tienen los mismos nutrientes que la leche de vaca y pueden tener azúcar añadido. Antes de decidir cambiar a una leche de origen vegetal, consulte con su proveedor de atención médica.

Bebés	Hasta 1 año	Leche materna y/o fórmula solamente
Niños pequeños	1 a 2 años	Leche entera normal (<i>también conocida como leche con vitamina D</i>)
Niños	2 años y mayores	Leche descremada y baja en grasa (1%)



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

Refresco	12 onzas	43 gramos (aproximadamente 11 cucharaditas)
Bebida deportiva	12 onzas	21 gramos (aproximadamente 5 cucharaditas)
Néctar de frutas	12 onzas	44 gramos (aproximadamente 11 cucharaditas)

*1 cucharadita de azúcar = 4 gramos de azúcar

¿Cómo detecta las bebidas azucaradas **WHOA?**

Consulte el panel de Información Nutricional en la etiqueta. Si el producto lista azúcares añadidos, es una bebida azucarada.

Las bebidas azucaradas pueden 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*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 25g	
Includes 23g Added Sugars	46%
Protein 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.



Bebidas **SLOW**... *consúmalas con precaución*



- **Jugo 100% de fruta**
- **Leche saborizada baja en grasa**
(Como la leche con chocolate)



UN CONSEJITO:

Para ayudar a su familia a acostumbrarse al gusto de la leche sin saborizar, pruebe este consejo. Mezcle una cantidad cada vez mayor de leche normal baja en grasa (1 %) con la leche saborizada preferida de sus hijos.

Leche saborizada baja en grasa

La leche saborizada baja en grasa tiene los mismos nutrientes que la leche normal, pero contiene azúcar añadido. Cuando a los niños se les dan bebidas azucaradas a una edad muy temprana, esto puede crear una preferencia de por vida por el sabor dulce. Como resultado, es posible que no les gusten los alimentos y las bebidas que no sean dulces.

Para evitar esto, los expertos recomiendan solo leche descremada o baja en grasa (1%) para niños de 2 a 5 años. Para niños mayores de 5 años, la leche saborizada baja en grasa, en pequeñas cantidades, puede formar parte de una alimentación saludable.



¿Qué pasa con el jugo?

El jugo 100% de fruta contiene nutrientes importantes, pero muchos niños beben demasiado jugo. Esto puede causar caries y un aumento de peso no saludable.

Las bebidas **SLOW** pueden ser parte de una alimentación saludable para algunos niños.



Los expertos recomiendan limitar el jugo 100% de fruta.

Bebés de hasta un año	No se recomienda jugo de fruta
Niños 1 a 3 años	No más de 4 onzas por día (½ taza)
Niños 4 a 6 años	No más de 4 a 6 onzas por día (1/2 - 3/4 taza)
Niños 7 a 18 años	No más de 8 onzas por día (1 taza)

**Algunas familias diluyen el jugo de fruta con agua. Si lo hace, es importante que la cantidad total de jugo 100% de fruta no exceda estos límites diarios.*

UN CONSEJITO:

La fruta es más nutritiva que el jugo de fruta y puede ser hidratante. Es una opción perfecta cuando los niños piden algo dulce.

Sirva fruta a los niños todos los días.



¿Cuánta fruta necesitan los niños cada día?

Niños	2 a 4 años	1-1 ½ taza
Niños	5 a 8 años	1- 2 tazas
Niños	9 a 13 años	1 ½ - 2 tazas
Chicas	14 a 18 años	1 ½ - 2 tazas
Chicos	14 a 18 años	2-2 ½ tazas

¿Qué cuenta como 1 taza de fruta?

- 1 plátano grande
- 1 taza de mango cortado en cubitos
- 1 cajita de pasas de uvas
- 1 taza de jugo 100% de fruta
- 1 taza de duraznos enlatados en jugo de fruta, escurridos

¡Diga “SÍ” a las bebidas **GO!**



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

UN CONSEJITO:

¿No puede beber leche? Pruebe la leche de vaca sin lactosa o una pequeña cantidad de leche o yogur. La leche de soya sin azúcar con calcio añadido también es una opción saludable.

WHOA

SLOW

GO

La leche descremada y la 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	2 a 3 años	2- 2 ½ tazas
-------	------------	--------------

Niños	4 a 8 años	2 ½ tazas
-------	------------	-----------

Niños	9 a 18 años	3 tazas
-------	-------------	---------

¿Qué cuenta como 1 taza de lácteos?

1 taza de leche

1 taza de leche de soya fortificada con calcio

1 taza de yogur (lácteo o soya fortificada)

1 ½ onza de queso duro

1/3 taza de queso rallado



¡El agua es la bebida **GO** preferida!

Sin suficiente agua, los niños pueden sentirse débiles, mareados y tener dolor de cabeza.

Los niños que beben mucha agua tienden a beber menos bebidas azucaradas *WHOA*. ¡Cualquier momento es bueno para servir agua!

Sirva más agua a sus hijos cuando...

- **Hace calor afuera**
- **Están activos**
- **Están enfermos**



¿Qué pasa con las aguas saborizadas?

Las aguas saborizadas sin azúcar son una excelente manera de ayudar a su familia a beber bastante agua. Encuentre maneras de preparar su propia agua saborizada en:

RethinkYourDrinkNevada.com

Si compra aguas saborizadas en la tienda de comestibles, asegúrese de revisar el panel de Información Nutricional para ver si contiene azúcares añadidos.

Para niños menores de seis años, evite los productos que contengan sustitutos del azúcar como el aspartamo, la sacarina y la sucralosa.

Ahora ya sabe todo sobre las bebidas **WHOA, SLOW y GO** - ¿qué sigue?

Intente hacer estos cambios simples:

Haga que elegir lo saludable sea fácil y conveniente.

- No compre tan a menudo bebidas azucaradas. Esto 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.

Haga que todos participen.

- Deje que sus hijos vean que usted elige bebidas saludables. Ellos van a querer hacer lo mismo.
- Pídales a las otras personas que cuidan a sus hijos que sirvan bebidas GO en lugar de bebidas WHOA.
- Hable con sus hijos sobre las bebidas WHOA, SLOW y GO.

Muéstreles 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.
- Pruebe las recetas de RethinkYourDrinkNevada.com/recipes

Concéntrese en el progreso, no en la perfección.

- Limite las bebidas azucaradas WHOA para ocasiones especiales.
- Limite a menos de una taza las porciones de bebidas azucaradas WHOA.

Felicite a los niños por tomar buenas decisiones.

- A todos les gusta que los animen.

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

Para obtener más información, visite RethinkYourDrinkNevada.com.



¡Díganos cómo lo
estamos haciendo!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. Para obtener más información llame al 1-800-992-0900. Estas instituciones son proveedores de igualdad de oportunidades. Una institución que ofrece Igualdad de oportunidad en el empleo (EEO por sus siglas en inglés) y Acción afirmativa (AA por sus siglas en inglés)

