

Hoy en la

# CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

## Piense dos veces lo que va a tomar



- Al tomar bebidas consumimos calorías en las que normalmente no pensamos. Simplemente al tomar una bebida azucarada al día (lata de 12 onzas) usted puede subir 1.5 libras en un año.
- El agua es la mejor opción cuando tenga sed. Beba leche con sus comidas.
- La leche y el jugo al 100% son **“bebidas densas con nutrientes”**, porque contienen una variedad de vitaminas y minerales que nuestros cuerpos necesitan. Los refrescos, bebidas deportivas, té dulce, ponches de fruta y otras bebidas azucaradas son **“bebidas de calorías vacías”**, porque proporcionan calorías de azúcares agregados pero pocos nutrientes.
- ¿Cuánta azúcar hay en su bebida? Lea la etiqueta
  - Gramo(s) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar
  - Por ejemplo: 40 g de azúcar ÷ 4 = 10 cucharaditas de azúcar
- Cuando bebe jugo, asegúrese que la etiqueta diga **“jugo al 100%”** y límitese a un vaso al día.

Fíjese si sus bebidas tienen azúcar agregada. ¡Verifique la lista de ingredientes! El azúcar tiene muchos nombres, como:

- Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
- Jugo de caña o azúcar de caña
- Concentrado de jugo de fruta
- Jarabe de maltosa
- Todo lo que termine con las letras “osa”: (glucosa, fructosa, sucrosa, dextrosa, maltosa)

Prepárelo!

## Cómase lo! Le encantará!

Bebida burbujeante de jugo de fruta

### Ingredientes

Jugo de fruta al 100% (uva, manzana, etc)  
Agua Seltzer (mineral)

### Instrucciones

Mezcle la mitad del jugo de fruta al 100% y la mitad del agua seltzer. Agregue rebanadas de limón, lima o naranja.

*Ponga algo de sabor a su agua*

- Agregue rebanadas cítricas como limón, lima, naranja o toronja.
- Tenga una jarra de agua en el refrigerador—el agua fría es más refrescante.
- Agregue hierbas como el romero, menta o albahaca.
- Mantenga con usted una botella de agua que pueda llenar a lo largo del día.
- Recuerde beber agua antes o después de hacer ejercicio o cuando esté al aire libre.
- Cuando tenga ganas de bocadillos, beba agua primero.
- ¡Piense en el dinero que se va a ahorrar si pide agua en un restaurant!

## Desafío FAMILIAR

Reemplace una bebida azucarada con agua, leche o jugo de fruta al 100% diariamente durante esta semana.

Escriba su propio desafío: \_\_\_\_\_

## FORTALÉZCASE



### ¡Haga una fiesta de baile!

Toque se música favorita y muévase. Las personas de cualquier edad pueden presumir sus pasos.

## OBTENGA más Información en:

- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Piense dos veces lo que va a tomar** [www.cdc.gov/nccddphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink\\_your\\_drink.pdf](http://www.cdc.gov/nccddphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf)
- **Las bebidas azucaradas:** [www.health.ri.gov/healthrisks/sugarsweetenedbeverages/](http://www.health.ri.gov/healthrisks/sugarsweetenedbeverages/)
- **Pilas de azúcar:** [www.sugarstacks.com/beverages.htm](http://www.sugarstacks.com/beverages.htm)