

Piensa en las Bebidas

¿Te preocupa el peso de tu hijo?

Reducir el consumo de bebidas azucaradas le puede ayudar.



Estudios recientes indican que existe una relación entre las bebidas azucaradas y el aumento de peso en niños y adolescentes. Esto no resulta sorprendente, pues muchas bebidas como los refrescos azucarados, las bebidas deportivas, las bebidas energizantes y las bebidas de frutas contienen mucha azúcar agregada. Por consiguiente, estas bebidas aportan muchas calorías y poca nutrición, especialmente si se consumen en grandes cantidades.

Pero tenemos buenas noticias: Cuando ayudas a tus hijos a reducir el consumo de bebidas azucaradas, también los ayudas a reducir las calorías. La reducción de calorías, combinada con el ejercicio físico, **es la clave para disminuir el ritmo en el aumento de peso.** En el caso de los niños con sobrepeso, disminuir el ritmo con que aumentan de peso, le permite a su organismo alcanzar el peso adecuado a medida que crecen.

Para que los niños tomen bebidas con menos azúcar agregada

Ten a mano bebidas bajas en azúcar. Los niños toman lo que tienen cerca o lo que les sirven. Por eso, no almacenes alimentos azucarados y no se los compres si te lo piden.

Dale opciones para que no sientan que les falta algo, agua con un poco de jugo, leche sin grasa/baja en grasa, té helado descafeinado o limonada con endulzante sin calorías.

Lleva a tus niños al mercado y déjalos seleccionar bebidas que tengan poca o ninguna caloría.

Una sola lata de 12 onzas de refresco azucarado contiene el equivalente a 10 cucharaditas de azúcar.



Soda regular
12 onzas

10 cucharaditas de azúcar

10 cucharaditas de azúcar = alrededor de 160 calorías.

Para muchos niños, uno o dos refrescos completos, o incluso las bebidas naturales, pueden representar del 10 al 20% de las calorías que requieren a diario. Cuando a esto se le suman las comidas regulares, puede existir el riesgo de que el niño esté consumiendo demasiadas calorías.

Con qué reemplazar las bebidas azucaradas:

Agua, natural o con sabor a fruta (sin calorías o baja en calorías). Prueba agregando un poco de jugo de frutas como naranja, mango, arándano o uva, o con unas gotas de jugo de limón, lima o naranja. Para los más pequeños, usa vasos o tazas con formas atractivas.

Agua con gas, natural, con sabor o mezclada con jugo sin azúcar.

Limonada o bebidas de fruta preparadas con endulzantes sin calorías, tales como SPLENDA® Endulzante Sin Calorías, en lugar de azúcar. Tu hijo también puede seleccionar entre una gran variedad de barritas de bebidas en polvo que no contienen calorías. Si tienes más tiempo, trata de hacer tus propias bebidas de fruta como limonada o gaseosas con sabor a lima utilizando frutas frescas.

Leche sin grasa o baja en grasa (para niños mayores de 2 años), que proporciona calcio, potasio, proteína, vitaminas A, D y otros nutrientes. Los niños de 4 a 8 años deben consumir 2 1/2 tazas diarias de leche sin grasa o baja en grasas, o de productos lácteos; los niños mayores de 9 años deben consumir 3 tazas por día. Para que la leche blanca les resulte más apetitosa, puedes mezclarla con fresas frescas o congeladas y un endulzante sin calorías.



Niños pequeños y en edad preescolar Piensa más allá de la caja (de jugo)

Las cajas de jugos son muy convenientes, **pero tomar muchos y muy seguido** aporta demasiadas calorías. Sigue estos consejos para controlar cuánto jugo toma tu hijo:

100% jugo de frutas: una opción saludable que por lo general contiene muchas vitaminas y minerales importantes. Sirve porciones de tamaño razonable (ver debajo) o agrega un poco de agua con gas para hacerlo más atractivo sin añadir calorías.

Jugos “no dietéticos”: estos jugos pueden contener una cantidad pequeña de jugo de frutas y tener menos nutrientes beneficiosos, tales como vitaminas y minerales. El agua o porciones apropiadas de 100% jugo de frutas pueden ser mejores alternativas.

En el caso de los jugos “no dietéticos” y bebidas con jugos, **no excedas estos límites diarios:** De 4 a 6 onzas para niños entre 1 y 6 años; de 8 a 12 onzas para edades entre 7 y 181. Incluso los jugos de frutas 100% naturales pueden aumentar rápidamente la ingesta de calorías. Cuatro onzas de jugo contienen alrededor de 60 calorías.

Evita darles jugos al menos 2 horas antes de las comidas. Si los niños se llenan con jugo, tienen menos espacio para los alimentos saludables y pueden dejar de ingerir nutrientes importantes.

Reduce el jugo... lentamente. Si tus hijos consumen muchos jugos, comienza a mezclarlos con un poco de agua. Al pasar los días, añade más agua y menos jugo hasta que llegues al límite diario correspondiente a su edad.

Enseña a tu hijo a saciar la sed sin agregar calorías o con pocas (agua natural, agua con gas, limonada con un endulzante sin calorías).



Preadolescentes y adolescentes

Evita los azúcares y calorías agregados y escondidos

Bebidas deportivas. Excepto en programas de entrenamiento físico muy intensos, en la mayoría de los casos los niños no necesitan estas bebidas. Anima a tu hijo a calmar la sed con agua natural.

Bebidas energizantes. Además de ser una fuente de azúcares y calorías agregados, la mayoría de las bebidas energizantes contienen mucha cafeína.

Bebidas azucaradas extragrandes. Ya sea en botellas de 20 onzas del mercado más cercano o en vasos de gran tamaño de un restaurante de comidas rápidas, las bebidas extragrandes “no dietéticas” pueden contener una cantidad excesiva de calorías. Muchos refrescos embotellados contienen dos porciones (o más).

Bebidas gourmet con café o té caliente o helado (como el Chai). Estas pueden tener muchas calorías de azúcar agregado y/o grasa, sobre todo si han sido endulzadas con azúcar o jarabes (incluyendo jarabe de agave o miel) y contienen leche entera, crema y/o crema batida.

Jarra de limonada



Sustituto de soda de limón • 1 taza de zumo de limón fresco para la limonada.

Esta es la receta de una bebida refrescante que tus hijos pueden ayudarte a preparar y que toda la familia disfrutará.

INGREDIENTES

- 5 tazas de agua
- 1 taza de zumo de limón fresco
- 1 taza de SPLENDA® Endulzante Sin Calorías, Granulado (o 24 sobrecitos)
- Cubitos de hielo para servir
- Ramitas frescas de menta y rodajas de limón para adornar (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Mezcla el agua, zumo de limón y SPLENDA® Endulzante Sin Calorías en una jarra grande hasta que se disuelva el SPLENDA® Endulzante Sin Calorías.
2. Servir con hielo.
3. Agrega menta y rodajas de limón, si te apetece.

DATOS DE NUTRICIÓN

Porción por receta: 8
Tamaño por porción: 1 bebida (6 onzas).

Cantidad por porción:

Calorías:	20
Calorías de grasa:	0
Total de grasa:	0g
Grasa saturada:	0g
Colesterol:	0mg
Sodio:	0mg
Total de carbohidratos:	6g
Fibra dietética:	0g
Azúcares:	1g
Proteína:	0g

†The Use and Misuse of Fruit Juice in Pediatrics. Comité sobre nutrición. Pediatría. 2001;107:1210-1213.

El Endulzante de Marca SPLENDA® es seguro para toda la familia, incluidos los niños y los diabéticos.

Splenda
SWEETENERS

© McNeil Nutritional, LLC 2014