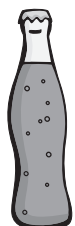




Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB: BEBIDAS**



En familia, digan todos los tipos de bebidas que puedan en 2 minutos.

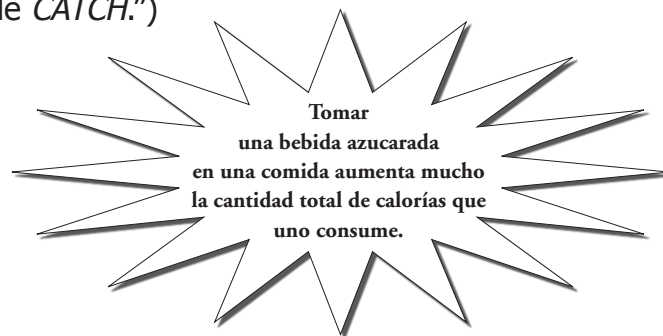
¡Qué amplio es el surtido de bebidas!, ¿no? Las bebidas han llegado a ser una gran parte del total de alimentos que consumimos. Por eso, es importante pensar en lo que tomamos . . . y saber qué bebidas deberíamos tomar con más y con menos frecuencia.

Para mantenerse sana y en forma, tomen estas **bebidas GO** *más a menudo*:

Leche—descremada o del 1% (sin sabor agregado): Contiene muy poca o ninguna grasa y ningunas azúcares agregadas. El calcio de la leche ayuda a que los huesos y dientes se mantengan fuertes y sanos. Y la leche es una fuente superior de proteína. *NOTA:* También son bebidas GO la leche de soya, de arroz y de almendra fortificadas con calcio y sin azúcar agregada. (Para saber qué tipos de leche son SLOW y WHOA, revisen la Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos "Mensajes Básicos de CATCH.")

Agua: No contiene ningunas calorías, grasa o azúcar. Elimina toxinas del cuerpo. Previene la deshidratación. Y —si no es agua embotellada— no cuesta nada.

Jugos de fruta 100% naturales: No contienen ninguna grasa, y aportan vitaminas y minerales. Sin embargo, por contener muchas azúcares naturales, deberían tomarse, como máximo, 1 ó 1½ tazas por día.



Para mantenerse sana y en forma, tomen estas **bebidas WHOA** *sólo de vez en cuando*:

refrescos
agua vitaminada
bebidas deportivas
bebidas energéticas

bebidas con sabor a fruta
bebidas con té endulzadas
bebidas con café endulzadas
bebidas con poco jugo de fruta

En familia, digan todas las razones que se les ocurran por poner límite a la cantidad de bebidas WHOA que ustedes toman. Luego averigüen cuántas razones suyas figuran en la lista a continuación.

¿Por qué poner límite a las bebidas WHOA?

- 1. Calorías “vacías”:** Al tomar bebidas WHOA, uno toma calorías. Pero no toma ningunos nutrientes saludables junto con esas calorías.
- 2. Aumento de peso:** ¿Sabían que un niño puede engordar 10 libras en un año si toma un refresco de 12 onzas por día? Muchas investigaciones de salud indican que aún los refrescos de dieta pueden resultar en un aumento de peso.
- 3. Enfermedades:** Las azúcares agregadas pueden conducir a la diabetes. Aún los refrescos de dieta provocan un riesgo elevado de diabetes, según ciertas investigaciones de salud.
- 4. Daño a los dientes:** Las azúcares agregadas pueden causar caries. Además, la mayoría de las bebidas carbonatadas contienen ácidos que pueden corroer el esmalte dental. Y los refrescos de color oscuro y algunas bebidas cafeinadas manchan los dientes.
- 5. Cafeína:** Las bebidas energéticas, las con té o con café que no son descafeinadas, y algunos refrescos –todos contienen cafeína. La cafeína puede inquietarles el sueño a los niños y adolescentes, provocarles ansiedad, mareo y dolor de cabeza, y hacer que su cuerpo pierda calcio.
- 6. Dinero:** En su mayor parte, las bebidas WHOA azucaradas son básicamente agua colorada azucarada. Hagan un cálculo aproximado de cuánto dinero gastan cada semana en agua colorada azucarada. ¿En qué otras cosas podrían gastar ese dinero?

FIJEN UNA META

Instrucciones a la familia: Que cada persona haga un cálculo aproximado del número de refrescos y otras bebidas azucaradas que toma en una semana. Luego, que fije una meta para reducir ese número.

Ideas para Tomar Bebidas Más Saludables

- 1.** No compren bebidas WHOA azucaradas . . . o cómprenlas sólo para ocasiones especiales.
- 2.** Revisen la etiqueta de Datos de Nutrición para ver cuántas porciones el envase contiene. Muchas compañías hacen que el tamaño de porción sea pequeña para que la bebida no parezca tan poco saludable. Averigüen las calorías y gramos de azúcar en la cantidad que piensan tomar.
- 3.** Tomen más agua. Pueden cambiarle el sabor echándole un chorrito de limón o lima.
- 4.** Diluyan bebidas WHOA azucaradas con hielo o agua.
- 5.** Échenle agua gaseosa o regular a los jugos de fruta 100% naturales.
- 6.** Compren leche descremada o del 1%, en vez de leche entera o del 2%. Compren sólo de vez en cuando la leche con sabor agregado.
- 7.** Si compran agua embotellada, cómprenla sin azúcar agregada o con sabor a fruta natural.

¿Cuáles son otras ideas que ustedes pueden agregar a esta lista?