Protege tu salud. Evita la enfermedad.

Mide la bebida...

sin azúcar de más- ¡reduce las calorías!

Escoge bebidas que no tienen azúcar de más como una estrategia apoyada por las investigaciones para alcanzar y mantener un peso saludable, y así proteger tu salud y prevenir enfermedades tales como enfermedades cardíacas, derrame cerebral, diabetes, y algunos cánceres. El consumir demasiadas bebidas azucaradas también puede no solo añadir muchas calorías de más, sino que también puede reducir el consumo de leche, lo cual contribuye a la reducción del consumo de calcio y otros nutrientes claves al igual que a los problemas dentales. ¡Hoy es un buen día para medir la bebida!

Reduce las calorías

Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar adicional en la dieta americana. Estas bebidas incluyen refrescos no dietéticos, bebidas de fruta que no son de jugo al 100%, bebidas deportivas, bebidas de café gourmet y leche azucarada o productos lácteos azucarados. Muchas veces estas bebidas proporcionan muchas calorías y muy pocos o ningún nutriente. Sin embargo, las calorías en las bebidas no están escondidas. Se ven allí en la etiqueta de Información Nutricional. Como puedes ver en la tabla a continuación, las calorías de las bebidas en realidad pueden acumularse. Hay buenas noticias- existen varias opciones para reducir la cantidad de calorías en lo que consumes.

¡Aquí hay una manera de reducir más de 1000 calorías en las bebidas que consumes!

En vez de...	Calorías	**Toma...**	Calorías	**Calorías reducidas**
Bebida de fruta (20oz)	320	Jugo de manzana al 100% (8oz)	120	200
Leche entera achocolatada (8oz)	220	Leche sin sabores con 1% de grasa (8oz)	100	120
Té helado azucarado (embotellado- 20oz)	225	Té helado sin azúcar (20oz)	3	222
Bebida deportiva (20oz)	125	Agua	0	125
Café latte mediano (16oz) con sabores y leche entera	280	Café latte mediano (16oz) sin azúcar, con sabores y leche sin grasa	130	150
Bebida energética (8oz)	140	Agua con limón	4	136
Lata de refresco regular (12oz)	150	Agua carbonatada sin sabores	0	150

Azúcar de otro nombre

Cuando estás consultando la etiqueta de Información Nutricional para conocer el tamaño de la porción, el número de porciones en cada envase y las calorías en tu bebida favorita, también asegúrate de leer la lista de ingredientes. Si estos ingredientes se encuentran en la lista, estás consumiendo una bebida azucarada: jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (*high fructose corn syrup*), fructosa, concentrado de jugo de fruta, miel, azúcar, jarabe, jarabe de maíz, sacarosa y dextrosa.

Cómo escoger mejores bebidas más fácilmente

- Escoge agua y leche baja en grasa/sin grasa en vez de las bebidas azucaradas.
- Para quitar la sed de manera rápida, fácil y barata, llévate una botella de agua y rellénala durante el día.
- No llenes tu refrigeradora con bebidas azucaradas. En su lugar, guarda una jarra o botellas de agua fría en la refrigeradora.
- Sirve agua y leche baja en grasa/sin grasa durante las comidas.
- Haz que el tomar agua sea más emocionante al añadir rebanadas de limón, lima, pepino o sandía, o bebe agua gaseosa.
- Añade un poco de jugo al 100% al agua gaseosa para hacer una bebida refrescante de pocas calorías.
- Cuando decidas consumir una bebida azucarada, escoge una de tamaño pequeño. Algunas compañías ahora venden latas y botellas de refresco de 8oz., las cuales contienen aproximadamente 100 calorías.
- Sé un buen ejemplo para tus amigos y tu familia al escoger bebidas saludables y bajas en calorías.

¡Marca el camino!

Sé un líder y haz que sea más fácil consumir menos bebidas azucaradas; Tómate el tiempo en el hogar, en la escuela, en el trabajo y en la comunidad para apoyar las opciones de bebidas saludables. Aquí hay algunas sugerencias:

En el hogar	• Enfría agua • Compra envases más pequeños de bebidas azucaradas • Usa vasos más pequeños cuando consumas bebidas con azúcar de más
En la escuela	• Pide que las porciones de bebidas sean más pequeñas en las maquinas expendedoras • Establece una póliza para permitir el tomar solamente agua y leche en las fiestas y eventos escolares • Únete a (o comienza) un equipo de salud escolar para hablar de las bebidas azucaradas en cualquier lugar donde se venden u ofrecen en la escuela
En el trabajo	• Establece una póliza de trabajo que limite la selección de bebidas en las reuniones y los eventos del trabajo e incluye una bebida saludable en cualquier parte donde se sirven bebidas • Pide que las porciones de bebidas azucaradas sean más pequeñas en la cafetería o en las máquinas expendedoras • Pide que la información sobre las calorías en las bebidas azucaradas se muestre o que esté disponible • Únete a (o comienza) un equipo de salud en el lugar de trabajo para hablar de las bebidas azucaradas en cualquier parte donde se venden u ofrecen en el trabajo
En la comunidad	• Pide que los establecimientos que venden comida proporcionen opciones para reducir la porción de la bebida • Apoya el consumo de bebidas saludables en eventos y reuniones sociales de la comunidad • Investiga maneras de ofrecer selecciones de bebidas saludables en las recaudaciones de fondos y eventos comunitarios

Optimiza la salud

El consumir menos bebidas azucaradas es una de 6 estrategias apoyadas por investigaciones para proteger la salud y prevenir la enfermedad. Las otras estrategias incluyen la actividad física, comer frutas y verduras, la lactancia, reducir el tamaño de la porción de comida, y pasar menos tiempo frente a la tele. Para conocer más, visita (en inglés): www.dhhs.ne.gov/nafh

Recursos (en inglés)

http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html
http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf