



American
Heart
Association.

Estimadas familias:

Burbujas, gas, ahhh... Cuando tienes hijos, es difícil que las gaseosas y las bebidas azucaradas se queden fuera del carro de compras. Pero piensa en esto: **un niño que bebe una o más latas de bebidas azucaradas al día tiene un 55% más de probabilidades de tener sobrepeso que un niño que consume una menor cantidad o nada de estas.** La gaseosa regular tiene muchas calorías, no aporta nutrientes y contiene más azúcar (alrededor de nueve cucharaditas por lata) que la que el cuerpo de tu hijo necesita. **Las bebidas azucaradas (incluidas las gaseosas regulares, bebidas deportivas, bebidas energéticas y jugos con azúcar agregada) también se relacionan con otros problemas de salud, tales como cardiopatías, hipertensión arterial, diabetes y deterioro dental.** Trabajemos juntos para enseñar sobre las opciones de bebidas más saludables. Prefiere el agua como primera opción. La leche también puede ser una buena opción, pero recuerda que un vaso puede equivaler a más de una porción. ¡Fomenta una buena nutrición tanto dentro como fuera de la sala de clases!

Atentamente,

Profesor



¡Es bueno saberlo!

Aquí te damos un dato: La gaseosa dietética no tiene calorías, pero tampoco aporta nutrientes. Cuando tengas sed, el agua es tu mejor opción, ya que no tiene calorías y tu cuerpo necesita mucha de esta para funcionar bien. Para obtener más información, visita heart.org/kids.

Tu hijo es un participante del KIDS HEART CHALLENGE de la American Heart Association. La AHA tiene cinco mensajes principales para tu familia:



Actividad
física



Alimentación
saludable



Reducir
el sodio



Limitar las bebidas
gaseosas y
azucaradas



Tabaco/
Cigarrillos

A veces, las acciones valen más que mil palabras para tus hijos.

Estas son algunas excelentes maneras de demostrar por qué se deben limitar las bebidas endulzadas.

- Muéstrales la desagradable pasta espesa que se forma en las bebidas endulzadas. Vierte una lata de gaseosa regular (o una bebida deportiva o un jugo endulzado) en una olla. Haz hervir la bebida y, una vez que la mayor parte del agua de esta se haya evaporado, saca cuidadosamente con una cuchara los residuos gruesos y pastosos que quedan. ¡Qué asco! ¿De verdad tu hijo quiere beber esto?
- Muéstrale la cantidad de azúcar que hay en algunas bebidas. Reúne algunos paquetes de azúcar y dos vasos. Coloca una botella de 20 onzas de gaseosa regular junto a un vaso y llena con agua el segundo vaso. Haz que tu hijo cuente 22 paquetes de azúcar, ábrelos y vierte el azúcar en el vaso que está al lado de la gaseosa. Señálale que el agua no tiene azúcar. ¿Cuál de las dos bebidas es la opción más saludable?
- **¿Quieres una alternativa refrescante?** Pon jugo de fruta puro en una hielera, inserta mondadientes redondos en cada cubo y ponla en el congelador. Luego, ¡invita a tu hijo a disfrutar de esta saludable minipaleta!