

# 0

Consuma cero bebidas azucaradas, y tome más agua.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

**El refresco es alto en contenido de azúcar y no tiene valor nutritivo. Una lata de refresco tiene 140 calorías vacías. Muchas sodas también contienen cafeína, la cual los niños no necesitan.**

## ¡Haga el agua su primera opción!

### Agua.

#### Manténgala cerca.

- Mantenga una botella de agua a la mano en donde quiera que esté.
- Agregue rebanadas de limón, lima, o naranja frescas al agua para un sabor natural.
- Mantenga una jarra de agua en el refrigerador.
- Tome agua cuando tenga sed.
- En vez de remplazar la soda por otras bebidas azucaradas como el jugo o bebidas deportivas, remplace la soda por el agua.

### Leche.

#### Una buena opción.

- Dele pecho a los bebés el mayor tiempo posible. La leche de vaca, cabra o soya no son recomendadas para niños menores de 1 año de edad.
- Edades 1-2: elija la leche entera (leche baja en grasa de 2% para niños que están en riesgo de obesidad, o que tienen historial familiar de obesidad, colesterol alto o problemas de corazón).
- Edades 2 en adelante: elija leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada).
- Leche de sabor (chocolate) tiene azúcar innecesario y calorías y no es recomendada.

### Energía.

#### El agua es esencial para darle energía a su cuerpo.

- El agua es el nutriente más importante para las personas activas
- Entre 70-80% del cuerpo de un niño está compuesto de agua.
- Cuando hace ejercicio y suda, PIERDE agua y minerales—es importante remplazar el agua que pierde cuando suda.
- ¡El agua es el producto #1 que quita la sed!
- Las bebidas energéticas NO son bebidas deportivas y no deben de ser remplazadas por agua durante el ejercicio.

### Jugo vs. Agua:

- Los productos de jugos etiquetados “-ada”, “bebida” o “ponche” muchas veces contienen menos de 5% de jugo verdadero. La única diferencia entre estos “jugos” y la soda es que están fortificados con Vitamina C.
- Recomienda un vaso con agua o leche baja en grasa en vez de jugo.



Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)