



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Invierno de 2007

Lo que bebe se refleja en su peso

¿Se comería diez cucharaditas de azúcar al mismo tiempo? ¿Les daría diez cucharaditas a sus hijos? Puede ser que lo esté haciendo sin saberlo. Usted consume por lo menos diez cucharaditas de azúcar cada vez que se toma un refresco enlatado. Un vaso de 8 onzas de jugo contiene casi la misma cantidad de azúcar. Tomar demasiadas bebidas de este tipo puede ser dañino para la salud de su familia.

Efectos de las bebidas dulces en la salud

Las dietas que incluyen muchos refrescos gaseosos y jugos de fruta pueden causar que usted y su familia aumenten de peso sin querer. El exceso de peso aumenta el riesgo de que su familia padezca diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades del corazón. Si sus hijos toman más de 4 a 6 onzas de jugo de fruta al día, pueden estar consumiendo demasiadas calorías. Las calorías adicionales pueden causar exceso de peso. Y el exceso de peso no es el único problema. Las grandes cantidades de azúcar en estas bebidas también aumentan el riesgo de caries dentales.

Evite el jarabe de maíz de alta fructosa

El jarabe de maíz de alta fructosa es una forma de azúcar. Se encuentra en muchos refrescos gaseosos, bebidas deportivas y productos endulzados. Igual que el azúcar tradicional, no contiene vitaminas ni minerales. Además, es alto en calorías. El jarabe de maíz de alta fructosa puede hacerla aumentar de peso, y eso puede llevar a problemas de la salud. De hecho, al consumirlo, la gente puede ser más propensa a aumentar de peso que con el azúcar de mesa.

No tome refrescos de fruta

¿Sabía usted que la mayoría de los refrescos de fruta solo contienen entre el 5% y el 10% de jugo de fruta? Muchas compañías dicen que sus refrescos de fruta son ricos en jugo de fruta. Pero son esencialmente agua azucarada. Ayude a su familia a obtener las vitaminas y los minerales que necesita. Solo compre jugo que contiene 100% jugo de frutas. El jugo que ofrece WIC es 100% jugo de frutas.

Consejo para los padres:

Sirva la fruta en pedazos o entera en vez de en jugo. Las frutas frescas y secas contienen fibra. La fibra es importante para la buena digestión. Además, un pedazo de fruta generalmente contiene menos calorías que un vaso de jugo.

¿Qué puede hacer usted para mantener sana a su familia?

- Limite el jugo a 4 a 6 onzas al día para los niños y a 6 onzas para los adultos.
- Limite los refrescos gaseosos a menos de una lata por semana
- Tome agua o jugo de verduras en vez de refrescos endulzados
- Déles a sus hijos 16 onzas (2 tazas) de leche enriquecida con calcio todos los días y tome 3 tazas usted para cuidarse los huesos