



# 4 SERVINGS OF WATER NOT SUGARY DRINKS



4 PORCIONES DE AGUA NO BEBIDAS AZUCARADAS

## BENEFICIOS DEL AGUA:

**EL AGUA ES UNO DE LOS NUTRIENTES MÁS IMPORTANTES DEL CUERPO.**

- El agua apaga la sed.
- El agua transporta los nutrientes a través del cuerpo.
- Baja la temperatura del cuerpo.
- Ayuda a absorber los alimentos.
- Ayuda a mejorar la piel.
- Ayuda a mantener regular el intestino.
- Puede ayudar a prevenir la caries dental.



## BEBER MÁS AGUA:

- Mantenga una jarra de agua en el refrigerador.
- Añada unas rodajas de frutas como limones, limas o naranjas al agua si no le gusta el agua simple.
- Llene una botella de agua reutilizable para tomar a donde quiera que vaya.
- Trate aguas saborizadas sin azúcar.
- Sirva sólo agua entre las comidas.
- Beba un vaso de agua después de cepillarse los dientes.
- En un restaurante ordene agua con su comida.
- ¡El agua de la llave es gratis!

## ¿CUÁNTO NECESITO?

Rango de Edad	Agua que debe consumir al día
1-3 años	como 4 tazas
4-8 años	como 5 tazas
9-13 años	como 8 tazas para niños y 7 tazas para niñas
14 años o mayor	como 11 tazas para niños y 8 tazas para niñas

\*Esta tabla esta adaptada de los reportes de DRI (referencia de ingestion de agua, potasio, sodio, cloruro y sulfato) el informe puede consultarse en [www.nap.edu](http://www.nap.edu).

## ¿QUÉ PASA CON EL JUGO?

- El jugo de fruta tiene vitaminas, pero puede tener tantas calorías como la soda. Elija frutas enteras en lugar de jugo.
- Si usted bebe jugo, limite a una porción de 4-6 onzas de 100% jugo de fruta al día.

## ¿Y LA SODA DE DIETA?

- Si usted bebe sodas de dieta, limite a una porción al día.
- La soda de dieta no contiene azúcar, pero tiene ácidos que pueden causar caries y el deterioro de los dientes.
- Cuando usted toma soda de dieta, no está tomando leche, lo cual es importante para huesos fuertes.

## EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS:

**Las bebidas azucaradas la pueden sorprender. Estas pueden añadir calorías extra cada día sin tener que llenar mucho. BEBIDAS AZUCARADAS INCLUYEN:**

- soda
- Kool-Aid™
- las bebidas de frutas como Sunny Delight™, CapriSun™, Hawaiian Punch™, Hi-C™
- ponche de frutas
- limonada
- té con azúcar
- las bebidas deportivas como Gatorade™ or Powerade™
- las bebidas energéticas
- vitamin waters™.



# ¿QUÉ ESTÁ EN SU TAZA?

**¡VEA ESTA TABLA PARA VER LA CANTIDAD DE PESO QUE PUEDE SUBIR EN UN AÑO SI TOMA BEBIDAS AZUCARADAS!**

Tamaño de soda por día	Calorías	Cucharadas de azúcar	Subida de peso en 1 año
8 oz	108	7 cucharaditas	11 libras
12 oz	156	10 cucharaditas	16 libras
20 oz	260	16 cucharaditas	27 libras
1 litro	432	27 cucharaditas	45 libras
2 litros	864	54 cucharaditas	90 libras
Cualquier tamaño de agua	0	0 cucharaditas	0 libras

## ¡NO SE DEJE ENGAÑAR!

- El agua es la mejor forma para la hidratación.
- Las bebidas deportivas como Gatorade™ y Powerade™ tienen azúcar, sodio y calorías que pueden llevar al aumento de peso.
- Las bebidas energéticas son como las bebidas deportivas, pero también tienen cafeína y otros estimulantes que pueden ser perjudiciales.
- Las bebidas endulzadas con azúcar, son básicamente agua azucarada y no tienen vitaminas, minerales o proteínas.
- No se deje engañar por las aguas con vitaminas que tienen vitaminas añadidas. El contenido de vitamina puede ser demasiado para los niños y la mayoría tienen azúcar añadida.
- Las posibilidades de subir de peso y ser obeso aumenta 1.6 veces por cada bebida endulzada con azúcar que toma por día.



## CONSEJOS Y HECHOS

- La persona promedio bebe 45 galones de bebidas azucaradas al año. Esto reemplaza el beber leche o agua.
- Su cuerpo puede perder el calcio cuando se toma bebidas con cafeína.
- Al seleccionar las bebidas a parte de la leche o el agua, elija sode de dieta, descafeinado, café o bebidas de té sin azúcar.
- La cafeína puede causar que usted esté nervioso e impide tener el sueño nocturno.
- Evite las bebidas energéticas pues contienen cafeína, otros estimulantes, azúcar y pocos nutrientes.
- Lleve una botella reutilizable de agua con usted a donde quiera que vaya.
- Haga del agua su bebida principal durante el día.

**¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!**  
Obtenga más información en [www.12345Fit-Tastic.org](http://www.12345Fit-Tastic.org)

Síguenos en



**Missouri**  
**WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.

USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

#945 (08-14)

MI META ES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_