

¿Por qué es tan importante beber agua?

- Las sodas, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas, las bebidas energéticas y los jugos de frutas suelen tener mucha azúcar y, a veces, cafeína. Incluso el jugo 100% natural tiene mucha azúcar.
- Beber regularmente bebidas azucaradas causa caries y aumento excesivo de peso, y enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedad del hígado graso.
- Aunque las bebidas pueden tener mucha azúcar o calorías, no llenan como la comida.
- Se recomienda que los niños consuman menos de 25 g de azúcar añadida al día.



Cantidad de azúcar/ 8 onzas

jugo de manzana-	24 g o 6 cucharaditas
coca cola-	26 g o 6 cucharaditas
sprite-	25 g o 6 cucharaditas
limonada-	25g o 6 cucharaditas
gatorade-	14g o 3.3 cucharaditas
leche con chocolate-	13g o 3 cucharaditas

¿Y las bebidas dietéticas?

Los edulcorantes artificiales hacen que los niños esperen que los alimentos y las bebidas sean dulces. Y dado que su seguridad a largo plazo para los niños no se comprende completamente, es mejor evitarlos.



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group

Consejos para beber más agua:

- Ofrezca siempre agua a la hora de comer
- Sea un modelo a seguir de bebidas saludables para su hijo
- ¡Compre una divertida botella de agua reutilizable para que su hijo la lleve a la escuela, al campamento, a todas partes! Deje que su hijo escoja una botella de agua que le gusta.
- Haz que el agua sea divertida. Agregue frutas, pajitas, hierbas o agua con gas para variar.



ideas de agua infundida:

- limón + pepino
- lima + menta
- sandia + lima
- piña + baya
- kiwi + fresa
- rodajas de naranja + lima
- fresa + limon
- naranja + arándano

¿¿Sabías??

¿Un niño típico consume 30 galones de bebidas azucaradas al año? ¡Eso es suficiente para llenar una bañera pequeña!



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group