¿Cuánta azúcar contiene su bebida?

Obtenga información sobre las bebidas azucaradas

NYC Health

Datos sobre las bebidas azucaradas

- Entre las bebidas azucaradas se encuentran los refrescos, té frío endulzado, bebidas energéticas, deportivas y jugos.
- Consumir bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades del corazón, caries y aumento de peso.
- Las bebidas de café mezcladas, los batidos de fruta, los batidos de leche y el chocolate caliente son bebidas que también tienen un alto contenido de calorías.
- El jugo 100 % de fruta no tiene azúcar agregada, pero, de todos modos, tiene un alto contenido de calorías y azúcar natural.
- Las compañías de bebidas gastan cientos de millones de dólares al año para que usted compre bebidas azucaradas y otras bebidas con un alto contenido de calorías.

¿CUÁNTA AZÚCAR SE CONSIDERA DEMASIADA?

Un niño activo de 8 años de edad no debería consumir más de ____________ cucharaditas de azúcar por día.

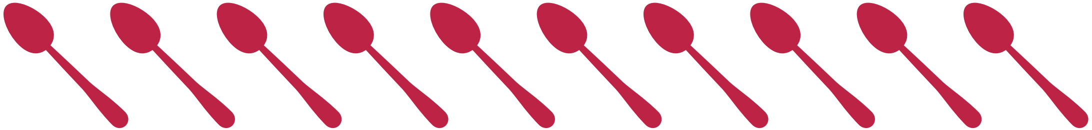
a) 10

b) 15

c) 20

Respuesta:

¡10 CUCHARADITAS!



- La cantidad adecuada de azúcar para su cuerpo depende de su edad y de su nivel de actividad.
- Un niño activo de 8 años no debería consumir más de 10 cucharaditas de azúcar agregada por día entre todos los alimentos y bebidas.
- Los azúcares agregados no tienen vitaminas ni minerales y, por lo tanto, no aportan nada bueno a nuestra dieta.
- Una cucharadita equivale a 4 gramos.

¡Prueba sorpresa!

¿CUÁL DE ESTAS BEBIDAS ES DULCE Y TIENE MUCHAS CALORÍAS? (PISTA: ¡PODRÍA SER MÁS DE UNA!).

- Refresco
- Bebida energética
- Jugo
- Bebida de café mezclada
- Té frío
- Bebida deportiva
- Jugo 100 % de fruta

Respuesta:

¡TODAS LAS OPCIONES!

- Todas estas bebidas tienen muchas calorías y azúcar.
- El jugo 100 % de fruta *no* debería ser la primera opción para un niño. No tiene azúcar agregada, pero, de todos modos, tiene muchas calorías y azúcar natural. El agua y la leche natural descremada o con 1 % de grasa son mejores para su hijo.
- ¡Los jugos pueden parecer saludables, pero están llenos de azúcar y no contienen la fruta entera!
- ¡Tenga cuidado! Las bebidas de café mezcladas y el té, las bebidas energéticas y muchos refrescos contienen cafeína.

Observemos cuánta azúcar tiene cada una de estas bebidas comunes.

Pruebe esto:

Elija la fruta entera en lugar del jugo, aunque sea jugo 100 % de fruta. La fruta entera tiene más fibra y menos calorías.

¡Prueba sorpresa!

¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR HAY EN…

…un jugo de caja de 6 ¾ onzas?

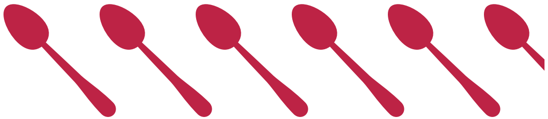
a) Una cucharadita

b) Tres cucharaditas

c) Seis cucharaditas y media

Respuesta:

¡SEIS CUCHARADITAS Y MEDIA!



- Los jugos pueden tener mucha azúcar agregada y no tanto jugo de fruta.
- Beber solo dos jugos en caja por día les proporciona a los niños más azúcar agregada de lo que deberían consumir.

Pruebe esto:

Agregue un toque de jugo 100 % de fruta al agua para que tenga más sabor y menos azúcar.

Elija el jugo 100 % de fruta como premio ocasional y sirva porciones pequeñas (de 4 a 6 onzas).

¡Prueba sorpresa!

¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR HAY EN...

...una botella de refresco de cola de 20 onzas?

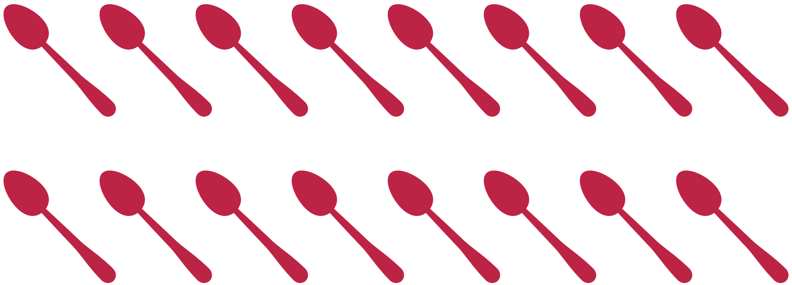
a) Seis cucharaditas

b) Dieciséis cucharaditas

c) Veinte cucharaditas

Respuesta:

¡DIECISÉIS CUCHARADITAS!



- Esto supera lo que un niño debería consumir en todo el día.

Pruebe esto:

Beba agua con gas con un toque de jugo 100 % de fruta como premio repleto de burbujas.

¡Prueba sorpresa!

¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR HAY EN...

...una botella de té endulzado de 20 onzas?

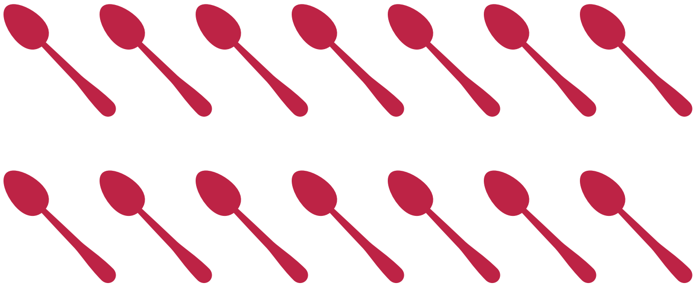
a) Tres cucharaditas

b) Diez cucharaditas

c) Catorce cucharaditas

Respuesta:

¡CATORCE CUCHARADITAS DE AZÚCAR!



- Muchos tés fríos contienen una gran cantidad de azúcar agregada. Al comprar té frío, escoja siempre la variedad sin azúcar.

Pruebe esto:

Prepare té frío en casa con su té de hierbas favorito. Incorpore trozos de fruta para agregarle un toque dulce sin necesidad de agregar azúcar.

¡Prueba sorpresa!

¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR HAY EN...

...una bebida deportiva de 20 onzas?

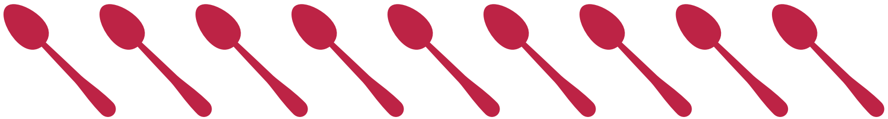
a) Cuatro cucharaditas

b) Siete cucharaditas

c) Nueve cucharaditas

Respuesta:

¡NUEVE CUCHARADITAS DE AZÚCAR!



- Evite las bebidas energéticas y deportivas. Es posible que parezcan saludables, pero suelen tener altos contenidos de azúcar agregada.
- Varias bebidas energéticas suelen tener un alto contenido de cafeína.

Pruebe esto:

¡Si tiene sed, beba agua! El agua es lo único que necesita para mantenerse hidratado.

Saborice el agua con limón, lima u otras frutas.

¡Prueba sorpresa!

¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR HAY EN...

...una bebida mediana de café mezclada?

a) Seis cucharaditas

b) Doce cucharaditas

c) Quince cucharaditas

Respuesta:

¡QUINCE CUCHARADITAS!

- No se deje engañar: Las bebidas de café mezcladas, los batidos de fruta, los batidos de leche y el chocolate caliente son bebidas que tienen un alto contenido de azúcar y calorías.
- Las bebidas de café y té mezcladas (como un frapuccino o chai latte) suelen tener cafeína, lo que podría ocasionar problemas para conciliar el sueño en la noche.
- ¡Las bebidas a la venta en tiendas son costosas! Ahorre un poco de dinero preparando un batido de fruta saludable en casa, sin agregarle azúcar.

Pruebe esto:

Batido de fruta: de la manera saludable

AGUA CON INFUSIÓN DE SABOR:

1. Llene una jarra de agua fría del grifo.
2. Corte sus frutas o verduras favoritas en trozos.
3. Agregue la fruta al agua y agite o deje reposar durante al menos 30 minutos. No agregue azúcar.
4. ¡Disfrute!

BATIDO DE FRUTA DE LA MANERA SALUDABLE

1. Agregue a la licuadora:
   - 1 plátano
   - 1 taza de su fruta favorita congelada
   - ¾ de taza de leche natural semidescremada
   - 1 taza de yogur natural semidescremado
2. Licúe hasta que no haya grumos.
3. ¡Disfrute!

El azúcar y las etiquetas de los alimentos

- **En las etiquetas de los alimentos, el azúcar aparece escrito en gramos.**
    - **4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar**

- **Es posible que el azúcar figure en la lista de ingredientes bajo otro nombre. Esté atento a:**
    - Azúcar morena, miel, jarabe, jarabe de arce, azúcar negra, melaza, agave.
    - Edulcorante de maíz, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa.
    - Concentrado de jugo de fruta, jugo de caña evaporado, azúcar invertido, azúcar de malta.
    - Palabras que terminan en "osa", como dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa, maltosa, sacarosa.

El azúcar y las etiquetas de los alimentos

Nutrition Facts

Serving Size 1 (567g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 240	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 75mg	**3%**
Total Carbohydrate 65g	**22%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 65g	
Protein 0g	**0%**

0 % de riboflavina • 0 % de niacina
0 % de vitamina B6 • 0 % de vitamina B12

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

INGREDIENTS:
CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.

- Verifique la cantidad de porciones por envase. Un envase puede tener más de una porción. (Este refresco de cola tiene una porción).
- La botella entera (una porción) tiene 65 gramos de azúcar, es decir, ¡16 cucharaditas de azúcar!

4 gramos de azúcar = 1 cucharadita

- ¡Recuerde estar atento al azúcar que se encuentra entre los ingredientes bajo una palabra diferente!

Pruebe esto:

Siempre lea la etiqueta de información nutricional para saber cuánta azúcar contiene su bebida.

Consejos para evitar el consumo de bebidas azucaradas

¡Siga estos pequeños pasos para disminuir la cantidad de azúcar en las bebidas que consume y para llevar una vida más saludable!

- **Beba agua.**
  - Pruebe el agua del grifo de la ciudad de Nueva York (NYC, por sus siglas en inglés). Es gratuita y sabe delicioso.
  - Mantenga una jarra de agua en su refrigerador para que esté fría y lista para disfrutarla.
  - Haga que consumir agua sea más divertido agregándole frutas o hierbas para saborizarla.
  - Use una botella de agua rellenable para que siempre tenga agua para llevar.
- **Consuma la fruta entera en vez de beber jugo 100 % de fruta o bebida de fruta.**

- **Lea las etiquetas de los alimentos para ver cuánta azúcar contiene su bebida.**
- **Consuma bebidas saludables en familia.**
  - En las comidas familiares sirva bebidas saludables como agua, agua con gas, leche natural descremada o con 1 % de grasa. Agréguele rodajas de fruta o bayas al agua para darle un toque dulce.
  - Mantenga las bebidas saludables al alcance de la mano.
  - No tenga bebidas azucaradas en su casa.