



## DEMASIADO DULCE: LA VERDAD ACERCA DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS



¿Pregúntele a su hijo cuántas cucharaditas de azúcar hay en una botella de 20 onzas de refresco regular?

(¡Respuesta: Hay cerca de 20 cucharaditas de azúcar en una botella de 20 onzas de un refresco regular!)

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Azúcar en una botella

Aquí hay un gran experimento visual para ayudar a su familia a entender cuánta azúcar hay en los productos que usted bebe. Usted necesitará los siguientes elementos:

- 3 o más bebidas con Etiquetas de Información Nutricional
- azúcar de mesa
- cucharadita de medir
- un plato

Tome tres bebidas de su refrigerador o alacena. Trate de adivinar cuántas cucharaditas de azúcar hay en cada bebida. (1 cucharadita = 4 gramos de azúcar)

Revise la etiqueta de información nutricional en cada bebida. Vierta la cantidad de azúcar para cada bebida en un plato. Recuerde que debe ver el tamaño de la porción. Puede haber más de una porción de azúcar en cada recipiente.

Compare su respuesta con la cantidad real medida. ¿Qué producto tiene la mayor y la menor cantidad de azúcar?

¿Le sorprendió la cantidad de azúcar en cada bebida?  
¿Son estas bebidas saludables para usted y su familia? ¡No se olvide! El agua tiene cero calorías y cero gramos de azúcar!

Los pediatras y nutricionistas coinciden en que los productos químicos utilizados como edulcorantes artificiales en los refrescos de dieta no son una opción saludable para los niños.

## ALTERNATIVAS MÁS FRUTALES

Cuando tenga un antojo de algo dulce, la fruta es una gran alternativa a las bebidas azucaradas y los dulces. Aquí hay algunos consejos sobre cómo comer más fruta:

- Mantenga un tazón de fruta entera en la mesa, mostrador o en el refrigerador
- Compre frutas frescas cuando estén en temporada
- Compre los paquetes de fruta pre - cortadas para comerlas como bocadillos o botana
- Coloque la fruta en el cereal o yogurt
- Coma fruta para el postre
- Pruebe la fruta seca

