

Alimentación saludable: ¿Demasiadas bebidas azucaradas? - [Healthy Eating: Too Many Sugary Drinks?]



¿Qué bebidas elige usted con más frecuencia?

Si suele elegir refrescos, jugos o bebidas deportivas cuando tiene sed o ingiere una comida, probablemente esté consumiendo demasiado azúcar. Las bebidas endulzadas contienen azúcares añadidos y jarabes.

Los azúcares añadidos son calorías "vacías", lo que significa que no proporcionan la nutrición que se obtiene de azúcares que vienen en forma natural en los alimentos como la leche y las frutas.

Por ejemplo, un refresco de 12 onzas (360 mililitros) tiene 8 cucharaditas de azúcar y alrededor de 140 calorías. Los jugos suelen tener un poco de jugo de frutas pero mucho azúcar. Y las bebidas deportivas contienen azúcar y sodio que solo es necesario si está haciendo ejercicio por mucho tiempo y suda mucho.

¿Cuáles bebidas son mejores?

Para adultos, el agua, los tés de hierbas sin azúcar y la leche sin grasa o con 1% de grasa son buenas opciones. Si usted desea más sabor que el del agua del grifo o embotellada, añada una rodaja de limón o de lima. O pruebe el agua mineral carbonatada con sabores naturales. Revise la etiqueta para asegurarse de que no tenga azúcar añadido. Evite las aguas fortificadas con vitaminas que contengan azúcares añadidos.

Los refrescos de dieta no tienen calorías, por lo que son una mejor opción que los refrescos regulares. Pero comparados con la leche, que le aporta nutrientes, las bebidas de dieta no son la mejor opción. Limite la cantidad de bebidas de dieta que toma, y elija mejor agua o leche.

Cuando haga calor, beba abundante agua antes, durante y después de una actividad. Esto ayuda a prevenir la deshidratación y las enfermedades relacionadas con el calor. Agua es todo lo que necesita si va a hacer ejercicio durante menos de una hora.

Para períodos más prolongados de ejercicio, una bebida deportiva está bien porque su cuerpo utiliza el azúcar de la bebida como combustible y utiliza el sodio para reponer el que pierde por la sudoración.

Bebidas para niños

A la hora de la comida, sirva leche entera a niños de 1 a 2 años de edad. Los ácidos grasos esenciales en la leche entera son necesarios para el crecimiento y desarrollo del cerebro.

Deles leche sin grasa o baja en grasas a niños mayores de 2 años. Los niños menores de 12 meses no deben tomar leche de vaca.

En otros momentos del día, deles agua a los niños para saciar la sed. Usted puede alentar a su hijo a beber más agua y menos bebidas azucaradas teniendo agua fría a la mano en el refrigerador.

Limite el jugo de frutas a entre 4 y 6 onzas líquidas (entre 120 y 180 mililitros) al día. Lea las etiquetas de los jugos y elija las bebidas que sean 100% jugo de fruta.

Algunas bebidas que se venden como jugo son en su mayoría agua y azúcar. Incluso en las bebidas con alto contenido de jugo, el jugo de frutas no tiene la valiosa fibra que tiene la fruta entera.

Asegúrese de leer las etiquetas

Los azúcares añadidos tienen muchos nombres:

- Jarabe de maíz, jarabe de maíz rico en fructosa y edulcorante de maíz
- Miel
- Melaza
- Dextrosa
- Fructosa
- Concentrado de jugo de fruta
- Glucosa
- Azúcar turbinado, moreno, en bruto o invertido
- Lactosa
- Jarabe de malta
- Sacarosa
- Maltosa

Preguntas para hacerle a su médico

Enumere sus preguntas o inquietudes a continuación. Lleve esta hoja consigo a su próxima consulta con el médico.

Preguntas sobre las bebidas: