



# ¡CAMBIE LOS REFRESCOS AZUCARADOS!

Acudir por un refresco o bebida energética cuando tenemos sed es un hábito, y sabemos que los hábitos pueden ser difíciles de cambiar. Pero cada vez que bebemos una bebida azucarada, debemos pensar en el impacto en nuestro cuerpo y nuestros dientes, estamos consumiendo una alta cantidad de azúcar y calorías vacías. La buena noticia es que si estamos al tanto de cuántos refrescos tomamos nos puede ayudar a hacer pequeños cambios que harán un gran diferencia. Aquí hay unas sugerencias que le ayudaran a reducir el consumo de bebidas azucaradas.

## Saludables Juntos

- 1 Tenga un registro de cuántas bebidas azucaradas toma en un día y cuántas toman sus hijos.** ¿Puede reducir a una sola bebida por día? ¿Sustituirla por leche o agua?
- 2 Asegúrese que sus hijos tengan acceso a agua potable en la escuela y en casa.** Asegúrese que las fuentes de agua en la escuela estén trabajando para que puedan tomar agua en la escuela.
- 3 Muéstrela a sus hijos cuánta azúcar hay en un refresco.** Un refresco de 20 onzas tiene 17.6 cucharaditas de azúcar. Beber una soda de 20 onzas cada día puede contribuir suficiente calorías extra que equivalen a 27 libras por año. Explíqueles cuanto toma para quemar las calorías de una bebida azucarada. Se necesitaría 2 horas de caminar moderadamente para quemar las calorías de un refresco de 20 onzas.
- 4 Tome una buena decisión de qué bebidas consume cada vez que tiene opciones.** Cargue siempre una botella de agua al salir de casa para evitar bebidas azucaradas cuando tenga sed. Si va a beber un refresco azucarado opte por el tamaño mas pequeño.
- 5 Sea un buen ejemplo.** Deje que sus hijos lo vean tomando agua, leche o jugo en lugar de refrescos. Usted puede pensar que no están prestando atención, pero los niños son más propensos a hacer lo que hacemos, no lo que decimos. Es importante demostrar hacer cambios es posible y los resultados son positivos.

## CONSEJOS PARA COMER FUERA

- Intente reducir la comida rápida.
- Pero, si come fuera, ahorre dinero al tomar agua con su comida.

## Ideas para conversar

¿Cree que las bebida energeticas son buenas para ti?

¿Sabias que 2/3 de tu cuerpo es agua?

¿Y 90% de tu cerebro es agua?



Every kid healthy, active and ready to learn

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136