

RECONSIDERE SUS BEBIDAS

¡ELIJA AGUA!



 DELTA DENTAL®

¡No lo endulcemos!

Las bebidas endulzadas con azúcar (sugar-sweetened beverages, SSB) son bebidas con azúcar añadido

- Entre estas bebidas se incluyen las gaseosas, los jugos o bebidas frutales, el té o café endulzado, el agua saborizada, la leche chocolatada y las bebidas deportivas y energizantes.
- Una gaseosa o jugo o bebida frutal común de 20 onzas contiene entre 15 y 18 cucharaditas de azúcar, ¡lo mismo que tres barras de chocolate!

Las SSB son malas para sus dientes

- Beber gaseosas prácticamente duplica el riesgo de caries en los niños. Además, el azúcar que contienen las SSB alimenta las bacterias que producen el ácido que ataca y disuelve el esmalte dental.

Las SSB aumentan la posibilidad de tener sobrepeso u obesidad

- Beber 8 onzas de SSB por día equivale a 55,000 calorías, o 15 libras por año.
- Beber una gaseosa de 12 onzas por día aumenta en un 60% las probabilidades de un niño de ser obeso.

Las SSB aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

- Las personas que beben una o dos latas de gaseosa por día tienen un 26% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Beba menos jugos. COMA frutas.

A pesar de tener más nutrientes y solo azúcar natural (no añadido), los jugos de fruta 100% naturales normalmente tienen tantas calorías y azúcar como las gaseosas.



Usted no
COMERÍA

17

paquetes de
AZÚCAR



¿Por qué los
BEBERÍA entonces?

Lea la etiqueta

Para saber si una bebida contiene azúcar añadido, busque las siguientes palabras en la etiqueta:

Azúcar
Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
Endulzante de maíz/Jarabe de maíz
Dextrosa
Concentrados de jugo de fruta
Glucosa
Miel
Azúcar invertido
Melaza
Sacarosa
Miel de caña/Azúcar de caña

Información nutricional

Porción: 1 lata

Cantidad por porción

Calorías 140

Porcentaje del valor diario*

Grasas totales 0g **0%**

Sodio 65mg **3%**

Carbohidratos totales 38g **13%**

Azúcares 38g

Proteínas 0g

No es una fuente significativa de calorías de grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, fibra, vitamina A, vitamina C, calcio o hierro.

*Los porcentajes del valor diario (daily value, DV) se basan en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA GASIFICADA, JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, ÁCIDO CÍTRICO, SABORIZANTES NATURALES, CITRATO DE SODIO, BENZOATO DE SODIO (PARA MANTENER EL SABOR).

Verifique el tamaño de la porción*



Gaseosa cítrica de 20 onzas

19 cdtas.

(77g)

290 calorías



bebidas rehidrantes de 20 onzas

8 cdtas.

(34g)

130 calorías



Gaseosa cola de 12 onzas

10 cdtas.

(39g)

140 calorías



Jugo de manzana de 6.75 onzas

6 cdtas.

(24g)

101 calorías



Bebida energizante de 8.3 onzas

7 cdtas.

(27g)

110 calorías



Leche chocolatada de 14 onzas

11 cdtas.

(45g)

281 calorías



Bolsa de jugo de 6 onzas

5 cdtas.

(20g)

80 calorías



Agua

0 cdtas.

(0g)

0 calorías

*Los valores calculados son aproximados. Lea la etiqueta para conocer la información nutricional más reciente, ya que las fórmulas y los tamaños pueden cambiar

Cuatro gramos de azúcar
equivalen a una cucharadita.



¿Cuánto azúcar añadido es demasiado?

Estos son los límites diarios recomendados:



Recién nacidos
y bebés
0 cdtas.
(0g)



Niños pequeños y
en edad preescolar
4 cdtas.
(16g)



Niños de 4
a 8 años
3 cdtas.
(12g)



Preadolescentes
y adolescentes
5–8 cdtas.
(20–32g)



Mujeres
adultos
6 cdtas.
(24g)



Hombres adultos
9 cdtas.
(36g)

Tenga en cuenta: Todos estos valores son orientativos y están basados en promedios. No han sido adaptados a necesidades de salud individuales. Comuníquese con su médico para obtener asesoramiento sobre cómo puede afectarle el consumo de azúcar añadido, especialmente si usted o algún miembro de su familia ya tiene algún problema de salud.

Algunos consejos



Elija beber agua o leche

(con 1 % de grasa o descremada para mayores de 2 años).



Coloque en el refrigerador una jarra de agua fría y botellas de agua para llevar.



Agréguale sabor al agua con rodajas de fruta fresca como limón o lima.



Agregue un toque de jugo de fruta 100% natural al agua.



Congele jugo de fruta 100% natural en una cubetera, luego agregue uno de esos cubos a un vaso de agua.



Reduzca el número y el tamaño de las bebidas endulzadas con azúcar que consume. Bébalas solo de vez en cuando, en porciones de 8 onzas o menos.

Más información y consejos

Para obtener más información sobre bebidas endulzadas con azúcar, alternativas saludables, consejos, datos y mucho más, visite el sitio web de Delta Dental de su estado.

- **Delta Dental of Michigan**
www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink
- **Delta Dental of Ohio**
www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink
- **Delta Dental of Indiana**
www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink



Delta Dental of Michigan, Ohio, and Indiana

