

Transcripción de audio para Bebidas endulzadas con azúcar para niños en edad preescolar

Inicio

¡Bienvenido al curso en línea de Bebidas endulzadas con azúcar de Head Start! Una niña en edad preescolar bebe un vaso de jugo de naranja.

Acerca de este curso

El consumo de bebidas endulzadas con azúcar, como los refrescos, las bebidas de frutas y las bebidas deportivas, se ha vuelto común en la dieta de muchos niños. Este curso le proporciona información sobre cómo limitar el consumo de bebidas endulzadas con azúcar en la dieta de sus hijos.

Usted aprenderá

- Qué es una bebida endulzada con azúcar.
- Cómo determinar si una bebida contiene azúcar añadido.
- Cómo calcular la cantidad de azúcar en una porción de bebida.
- Consejos para reducir la cantidad de bebidas endulzadas con azúcar que consume su hijo.

¿Qué son las bebidas endulzadas con azúcar?

Las bebidas endulzadas con azúcar son bebidas que contienen **azúcar añadido** y otros endulzantes que le proporcionan “calorías vacías” al cuerpo de su hijo, no los nutrientes necesarios para crecer. En la dieta de un niño en edad preescolar esto es de particular preocupación cuando las bebidas endulzadas con azúcar ocupan el lugar de las bebidas más nutritivas en la dieta.

¿Qué son calorías vacías? Haga clic para descubrir más. Las **calorías vacías** son calorías en alimentos o bebidas que le aportan al cuerpo un **valor nutritivo escaso o nulo**. Las calorías vacías no aportan al cuerpo vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento, el desarrollo y la salud general. Por ejemplo, el refresco contiene calorías vacías del azúcar. Cuando los niños beben refrescos en vez de leche baja en grasas, se pierden de una importante fuente del calcio y la vitamina D que aporta la leche.

Azúcares naturales vs. Azúcares añadidos

Es importante distinguir entre los **azúcares naturales y añadidos**. Algunos alimentos y bebidas contienen azúcar naturalmente, mientras que a otros se les añade azúcar para hacerlos más dulces. Por ejemplo, la leche contiene el azúcar lactosa de manera natural y la fruta contiene el azúcar fructosa de manera natural.

Consejo saludable: Cuando su hijo consume leche y fruta, también obtiene muchas vitaminas, minerales y antioxidantes que apoyan su crecimiento y su desarrollo.

Evalúe sus conocimientos

¿Puede adivinar cuál es la mayor fuente de azúcar añadido en la dieta de los niños de 2 años de edad y más en los Estados Unidos? Seleccione los artículos para averiguarlo.

Los refrigerios y dulces representan el 31% del azúcar añadido en la dieta de los niños. Las frutas y los jugos 100% de fruta representan el 1% del azúcar añadido en la dieta de los niños de Estados Unidos. La respuesta correcta son los refrescos, las bebidas de fruta, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas que representan el 39% del azúcar añadido en la dieta de Estados Unidos.

Azúcares añadidos en nuestras dietas

Muchos niños típicos en edad preescolar consumen bebidas endulzadas con azúcar todos los días. Se recomienda que los azúcares añadidos se reduzcan a no más del 10% de las calorías diarias. Consumir más de 10% dificulta seguir un patrón de alimentación saludable. Averigüemos por qué. Un día típico para Nina incluye el consumo de las siguientes bebidas.

Seleccione los botones para ver las calorías "vacías" que consume Nina cada día tan solo en las bebidas endulzadas. Este ejemplo está basado en una ingesta diaria de 1600 calorías. Por la mañana, Nina consume una bebida saborizada de 8 onzas. Esta bebida no es 100% jugo natural. La bebida contiene aproximadamente 110 calorías vacías. En el almuerzo, Nina normalmente consume un refresco de 12 onzas con un contenido de aproximadamente 150 calorías vacías. Por la noche, a Nina le gusta su granizado de cereza de 8 onzas que contiene aproximadamente 200 calorías vacías. En total, Nina consume 460 calorías vacías solo de bebidas endulzadas. Esto representa 28% de azúcares añadidos a su dieta al día.

Inquietudes sobre la salud

El consumo de bebidas endulzadas con azúcar conlleva un aumento en las inquietudes respecto a la salud. El exceso de calorías de las bebidas endulzadas con azúcar puede causar aumento de peso en los niños, que puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas en la edad adulta. El aumento de peso puede causar enfermedades crónicas como el asma, la diabetes, la presión arterial alta, el colesterol alto y otras enfermedades crónicas.

Inquietudes sobre la salud dental

Consumir un exceso de bebidas endulzadas con azúcar también aumenta el riesgo de caries dentales debido al azúcar agregado y a los endulzantes. Las bacterias de la boca usan el azúcar para obtener energía para crecer. Mientras más azúcar hay disponible, puede ocurrir más crecimiento bacteriano. Estas bacterias causan el deterioro de los dientes. Conforme aumentan la cantidad de azúcar consumida y la frecuencia con que se consume a lo largo del día, también aumenta el riesgo de caries dentales. Visitar la página web siguiente: a <http://www.mychildrensteeth.org/oralhealth/toothdecay/>

Azúcar añadido, o no

Para saber si una bebida contiene azúcar añadido, lea la etiqueta nutricional y busque posibles fuentes. Busque palabras clave en la lista de ingredientes que indiquen que **se le ha añadido azúcar** al producto. ¡Utilice la fórmula de la página siguiente para determinar la cantidad de cucharaditas de azúcar que contiene! La etiqueta nutricional representa una lata de refresco que contiene 44 gramos de azúcares añadidos y jarabe de maíz de alta fructosa... ¡El equivalente a 11 cucharaditas de azúcar! Los azúcares comunes incluyen el agave, azúcar morena, azúcar de caña, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, concentrado de jugo de frutas, glucosa, miel, azúcar invertido, azúcar de malta, melaza, azúcar rubio, sucrosa, azúcar, y el jarabe.

¡Calculemos el azúcar!

Seleccione su bebida favorita para averiguar la cantidad de **cucharaditas de azúcar** que contiene una porción de 8 onzas ¡La calculadora divide automáticamente los gramos de azúcar entre 4 para determinar la equivalencia en cucharaditas de azúcar!

El jugo 100% de naranja contiene 6 cucharaditas.

El jugo de manzana contiene 6.5 cucharaditas.

El jugo de uva contiene 9 cucharaditas.

La limonada contiene 7 cucharaditas.

El té dulce contiene 6 cucharaditas.

El refresco contiene 6.5 cucharaditas.

La caja de jugo de ponche de frutas contiene 7 cucharaditas.

La bebida deportiva contiene 3.5 cucharaditas.

Una granizada de frambuesa contiene 7 cucharaditas.

La fórmula: Divida los gramos de azúcar entre 4 para calcular las cucharaditas de azúcar.

Nota: 1 paquete de azúcar equivale a 1 cucharadita.

¡Cuidado con las porciones!

El tamaño de la porción que aparece en la etiqueta nutricional de una bebida podría ser menor a la cantidad que usted acostumbra beber. Al determinar la cantidad de azúcar añadido en una bebida, recuerde calcular la cantidad en la porción que bebe normalmente. Vea el ejemplo siguiente. Una botella de 20 onzas de refresco contiene 2.5 porciones de un refresco de 8 onzas. La mayoría de las personas se bebe toda la botella de refresco, *no sólo 1 porción*. **¡Equivale a 16.25 cucharaditas** o paquetes de azúcar! Descargue y pruebe la actividad con azúcar en casa con su hijo.

Actividad con azúcar: Actividad con azúcar para hacer con su hijo(a) en

edad preescolar.

Paso 1: Seleccione una de las bebidas favoritas de su hijo(a).

Paso 2: Vea la etiqueta de la bebida para determinar la cantidad de azúcar en una porción de bebida.

Paso 3: Divida los gramos de azúcar entre 4 para determinar la cantidad de cucharaditas de azúcar en una porción de la bebida.

Paso 4: Use una cucharilla para servir la cantidad de azúcar en una porción de bebida en un plato.

Paso 5: Repita la actividad, pero ahora en vez de calcular la cantidad de azúcar en una porción de la bebida, calcule la cantidad de azúcar en la porción de bebida que su hijo(a) bebe normalmente. Ejemplo: Si el tamaño de porción es $\frac{1}{2}$ taza, pero su hijo(a) generalmente se bebe 1 taza, entonces su hijo(a) está bebiendo 2 porciones. Al servir el azúcar multiplicaría la cantidad de azúcar en una porción de bebida por 2.

¿Qué hay del jugo de fruta?

Como ha aprendido, el jugo de fruta contiene el azúcar fructosa de manera natural. Como padre o madre, quizá se esté preguntando si el jugo de fruta es algo que debería darle a su hijo en edad preescolar. La clave para incluir el jugo de fruta en la dieta de su hijo es asegurarse de que sea **100% jugo de fruta** y de que el tamaño de la porción es limitado. El jugo 100% de fruta contiene vitaminas y minerales que pueden contribuir a la ingesta total de nutrientes del niño. Deslice la etiqueta para ver los ingredientes.

Consejo saludable: Un consejo saludable es restringir o eliminar el jugo de fruta de la dieta de un niño podría hacer que el niño beba otras opciones menos saludables. Es causa de inquietud cuando los niños beben *cantidades excesivas de jugo de fruta* (más de la porción recomendada), especialmente a costa de comer frutas enteras. Para los niños de 1 a 6 años de edad, la porción recomendada es de *4 a 6 onzas al día*.

Reducción del consumo de bebidas endulzadas con azúcar

Si su niño en edad preescolar consume bebidas endulzadas con azúcar y usted está pensando en reducir las en su dieta, considere probar estas atractivas alternativas. Seleccione los objetos para ver estas alternativas.

El jugo 100% de fruta: El jugo 100% de fruta puede ser parte de una dieta saludable, siempre y cuando se sigan las recomendaciones sobre el tamaño de la porción. Para los niños de 1 a 6 años de edad, la porción recomendada es de 4 a 6 onzas al día.

Leche: Dele a su hijo(a) leche con 1% de grasa o sin grasa. La porción recomendada para niños de 1 a 8 años de edad es de 2 a 2.5 tazas al día.

Las aguas saborizadas o con gas: Las aguas saborizadas o con gas y sin azúcar añadida son otras opciones para un toque de sabor. Piense en probar algunas de las cajas de jugo con agua saborizada que no contienen azúcares añadidos ni edulcorantes artificiales.

Aguas infundidas: Pruebe las **aguas infundidas** como una bebida con saborizante natural añadido. Las aguas infundidas se hacen mezclando una gran variedad de verduras frescas, frutas y hierbas para obtener combinaciones de sabores únicos, como menta pepino, arándanos lavanda y cereza lima. ¡Consulte estas recetas!

Agua: Convierta el **agua** en la primera opción para su hijo. El agua es la mejor opción para que los niños beban durante el día. Anime a su hijo(a) a beber agua consiguiendo una botella de agua divertida que pueda llevar a todos lados.

Azúcar añadido, o no

Identificar el azúcar añadido pronto será más fácil, ya que la Administración de Alimentos y Fármacos ha actualizado los requisitos para que la etiqueta de información nutricional incluya información sobre el **azúcar añadida** (*deslice la barra para leer*).

La nueva etiqueta también tendrá requisitos actualizados para los **tamaños de porción**. Los tamaños de porción ahora se basarán en la cantidad de alimentos y bebidas que las personas consumen realmente. Los fabricantes tienen hasta julio de 2018 para cumplir los requisitos.

Finalización

¡Felicitaciones! Ha finalizado este curso con éxito. En este curso aprendió lo que es una bebida endulzada con azúcar, cómo determinar si una bebida contiene azúcar añadida, y cómo calcular la cantidad de azúcar en una porción de bebida. También aprendió ideas para reducir la cantidad de bebidas endulzadas con azúcar que consume su hijo(a). Esperamos que utilizará la información obtenida en este curso para hacer selecciones saludables de bebidas para su hijo(a), que le ayuden a satisfacer sus necesidades de nutrientes sin azúcar añadido.

Importante: Siga las instrucciones en la página siguiente para imprimir su *certificado de finalización*.