

# Bebidas saludables para niños sanos

Las gaseosas, los jugos (incluso los de pura fruta), los refrescos de frutas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas contienen más azúcar y calorías que las que el cuerpo necesita. El exceso de calorías puede causar un aumento de peso que sea perjudicial para la salud.

**Los niños deben tomar agua cuando tengan sed, y tomar agua o leche con las comidas.**

¿Cuánta azúcar hay en las bebidas?				
		Tamaño (onzas)	Azúcar (gramos)	Cucharaditas de azúcar
Jugo de naranja al 100 %		8 oz	22 g	
Monster Energy		16 oz	27 g	
Vitamin Water		20 oz	32 g	
Gatorade		20 oz	34 g	
Té helado		16 oz	36 g	
Gaseosa		12oz	39 g	
Coolatta		16 oz	69 g	

**Dele a su niño una botella reutilizable especial y atractiva para que la lleve a la escuela, al campamento y a todas partes.** Deje que él escoja la que le guste y la que quiera usar.

**Tome bebidas saludables para darle buen ejemplo.** Su niño quiere hacer lo que usted hace. Trate de tomar agua y bebidas que no contengan azúcar.

**¡Tomar agua puede ser divertido!**

Tómela con pajilla o popote, y agréguele hielo, limón o trozos de frutas.

Piense en las bebidas azucaradas como algo que se toma en situaciones especiales y no todos los días.