

CONSUMO DE BEBIDAS

azucaradas

Jugos artificiales y gaseosas presentan elevado contenido de azúcares, pero bajo en nutrientes.

Hábitos correctos y una dieta variada y equilibrada evitan problemas de salud.

Consumir agua potable es indispensable para el organismo y para tener una vida saludable.

¿QUÉ
ELEGIR?



Jugos naturales

Presentan cualidades y beneficios de la fruta o vegetal de origen: vitaminas, minerales, fibras y agua.

Se recomienda consumir un cítrico, una verdura o jugos derivados al menos una vez al día.



Jugos artificiales y gaseosas

Productos artificiales a base de colorantes, conservantes, estabilizantes y sabores químicos.

Elevado contenido en hidratos de carbono, Sodio (sal) y alta osmolaridad (concentración de moléculas que atraen agua).

Sólo aportan calorías "vacías", que no son nutritivas y conducen a la obesidad.

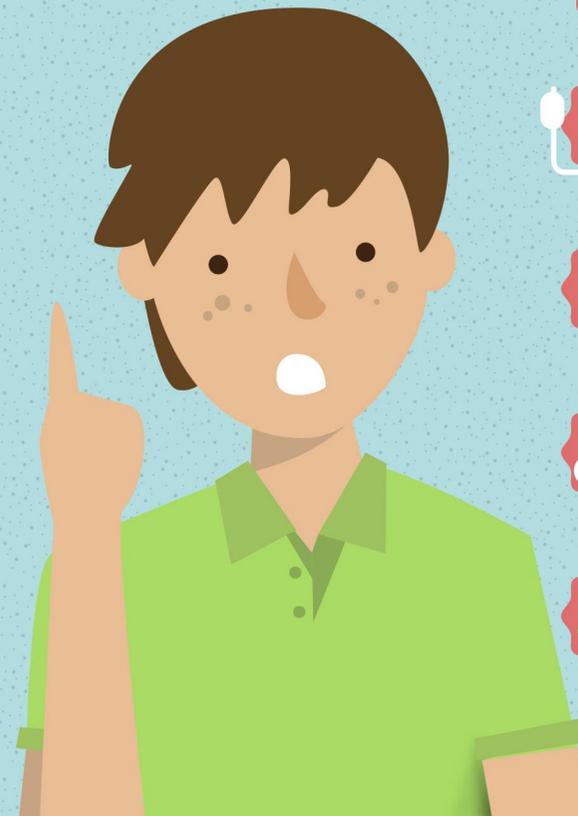


AGUA

LA MEJOR OPCIÓN



Efectos del consumo de **JUGOS Y GASEOSAS** EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Aumento de caries dentales



Sobrepeso y Obesidad



Enfermedades crónicas no transmisibles: Diabetes Mellitus Tipo 2 y Síndrome Metabólico



Enfermedades cardiovasculares



Hipertensión arterial



Riesgo de infarto cardiaco



Osteopenia y Osteoporosis (riesgo de fracturas)



Degradación de masa muscular

EFFECTOS DE LOS

Carbohidratos

DE ABSORCIÓN RÁPIDA (SACAROSA, FRUCTOSA, SORBITOL)
PRESENTES EN JUGOS ARTIFICIALES Y GASEOSAS

Contienen entre
18 y 20 gr. de
azúcares cada 100 ml.
(5 veces más que
la leche de vaca)



Elevación rápida
de los niveles de
glucosa en sangre
(riesgo de Diabetes)



Un alto contenido
de azúcar no permite
hidratar, sino que
aumenta la sed
y puede provocar
vómitos y diarrea



Las bebidas "cola"
presentan altos contenidos
de cafeína y fosfatos,
produciendo aumento
de la frecuencia cardíaca
y tensión arterial.



CREAR HÁBITOS

Saludables



Habituarse al niño al consumo
de agua, sin saborizantes
ni otros agregados



Restringir la
disponibilidad de
bebidas azucaradas



Usar leche semidescremada,
sin agregado de azúcar,
como desayuno y merienda



Los padres deben acompañar
a los niños en estos
hábitos saludables
para reforzar sus conductas



Evitar el consumo de bebidas
deportivas en adolescentes
y niños por su alto contenido
de azúcar, sodio y energía



LA LECHE DE VACA ES LA BEBIDA NUTRITIVA
POR EXCELENCIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES