



LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

## Evite la gaseosa y bebidas azucaradas

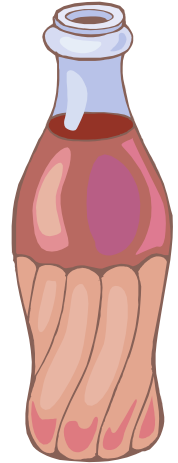
### El problema: Gaseosa

La gaseosa no tiene valor nutritivo, sino demasiado azúcar. Solo 9 onzas de gaseosa equivale a 110-150 calorías vacías. Muchas gaseosas también contienen cafeína, cosa que los niños no necesitan.

- [http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink\\_healthy.html](http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html)

### La solución:

Hágale saber a su hijo que la gaseosa es un premio, y sírvala con moderación.



### El problema: Bebidas deportivas

Las bebidas deportivas contienen demasiado azúcar que los niños no necesitan.

### La solución:

Anime a sus hijos a tomar agua en vez de este tipo de bebida, aún durante los eventos deportivos.

## Sugerencias para hacerlo más fácil:

1. Haga que la leche descremada y el agua sea la bebida de elección.
2. Recuerde, el agua es la mejor bebida para la sed
3. Reduzca su consumo de bebidas azucaradas lentamente
4. No sustituya la gaseosa con otras bebidas azucaradas como el jugo y las bebidas deportivas



Para más información, visite [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

