

visite www.bcpeds.ca



Una iniciativa de la Sociedad Pediátrica de BC y
la Fundación del Corazón y ACV

El Programa Sip Smart! BC™ le informa a los niños de 4° a 6° grados sobre las bebidas azucaradas.

¿Cuál es la importancia de Sip Smart! BC™
para usted y sus niños?

- ☉ **Las bebidas azucaradas están en todos lados.** Las gaseosas, "ponches" de fruta, bebidas para deportistas, y muchas otras tienen grandes cantidades de azúcar. El exceso de azúcar no es saludable para su niño.
- ☉ **Las calorías extras en las bebidas azucaradas se acumulan con rapidez.** Esto puede resultar en sobrepeso y puede exponer a su niño a un mayor riesgo de alta presión, enfermedades del corazón y diabetes.
- ☉ **Los alimentos y bebidas saludables desarrollan un cuerpo sano, idóneo para su niño.**
 - Los niños sanos aprenden mejor.
 - Los niños sanos tienen mejor desempeño en la escuela y en sus vidas sociales.
 - Los niños sanos tienen más energía para estar activos físicamente.

El elegir bebidas saludables ayudará a desarrollar y mantener cuerpos sanos y forjar un cuerpo fuerte y sano para toda la vida. ¡Ayude a su niño a que disfrute sus bebidas inteligentemente!

Consejos para hacer que la elección saludable sea la obvia.

- ☉ **Tenga un jarro de agua fría en el refrigerador** — sobre todo en el verano
- ☉ **Para ayudar a su niño a reducir el azúcar que toma en sus bebidas,**
 - Compre los tamaños más pequeños de bebidas azucaradas
 - Sírvale porciones reducidas
- ☉ **Sirva más bebidas de la lista "A elegir con la mayor frecuencia", como sigue:**

A elegir con la mayor frecuencia

Agua
Leche común / bebida de soja fortificada,
no saborizadas

A elegir a veces

Jugo a 100% (de frutas, verduras o en combinación*)
Leche / bebida de soja fortificada, saborizadas

A elegir menos o No recomendadas

Bebidas de fruta
Gaseosas comunes o dietéticas, bebidas para
deportistas y energéticas
Otras bebidas azucaradas
(Por ejemplo: té helado, slushy, té de burbujas)

* Una porción es de 125 mL ó ½ taza, y 1 porción de jugo al día es suficiente.

¡El agua siempre es la mejor
elección!



HealthyFamiliesBC

