

A 

DATO

¿Sabías que...?

El adolescente promedio de California consume el equivalente a 39 libras de azúcar cada año provenientes de **bebidas endulzadas con azúcar**.

DEFINICIÓN

Las **bebidas endulzadas con azúcar** son las bebidas que se endulzan añadiéndoles azúcares. Los azúcares agregados se encuentran en muchos alimentos procesados como dulces y refrescos.

A 

2 

DATO

¿Sabías que...?

Tomar muchas bebidas endulzadas con azúcar en lugar de leche puede disminuir tu consumo de **calcio**.

DEFINICIÓN

El **calcio** es un mineral que junto con la vitamina D y otro mineral llamado fósforo ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. Las fuentes de calcio incluyen: almendras, jugo de naranja fortificado con calcio, tofu, verduras de hoja de color verde oscura, frijoles, productos lácteos bajos en grasa y nopales.

2 

3 

DATO

¿Sabías que...?

Reducir la cantidad de azúcar agregada que se consume por medio de las comidas y las bebidas puede ayudar a prevenir las **caries dentales**.

DEFINICIÓN

Las **caries dentales** son el resultado de la interacción constante de la placa (o bacteria) que se forma en los dientes y las encías con los azúcares de la comida y la bebida que consumes. Por eso es importante cepillar los dientes y usar el hilo dental todos los días.

3 

4 

DATO

¿Sabías que...?

El agua es un **nutriente** esencial que necesita el cuerpo para vivir. El agua no contiene calorías. Algunas frutas y verduras contienen grandes cantidades de agua (como la lechuga y la sandía).

DEFINICIÓN

Los **nutrientes** son necesarios para vivir. Se encuentran en la comida y ayudan para tener energía, para crecer y para las funciones corporales. Estos son los carbohidratos, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales.

4 

5 

DATO

¿Sabías que...?

Las personas que son físicamente activas necesitan líquidos para reemplazar la pérdida de líquidos corporales al sudar. Para la mayoría de las personas, el agua es la mejor opción para satisfacer la sed y reemplazar los **líquidos** corporales que se pierden.

DEFINICIÓN

Los **líquidos** se encuentran en las bebidas y los alimentos. La sed y los hábitos de beber normales, especialmente los líquidos que se toman con las comidas, bastan normalmente para satisfacer la necesidad de líquidos del cuerpo. Las personas necesitan tomar más líquidos cuando hace calor y durante la actividad física de intensidad vigorosa.

5 

6 

DATO

¿Sabías que...?

El consumo excesivo de calorías, como las que provienen de **azúcar agregada**, pueden provocar aumento de peso – lo cual puede aumentar tu riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas.

DEFINICIÓN

Azúcar agregada significa que se agrega azúcar a la comida y a las bebidas durante su procesamiento, preparación o en la mesa. El azúcar agregada aporta calorías pero muy pocos, o ningún nutriente esencial, y nada de fibra dietética. Ejemplos de azúcar agregada incluyen: Jarabe de maíz de alta fructuosa, azúcar blanca, miel y melaza.

6 

7 

DATO

¿Sabías que...?

Todas las **bebidas ricas en nutrientes** no se elaboran igual así que toma una variedad de bebidas saludables. La leche contiene calcio, vitamina D y proteína como nutrientes principales, mientras que el jugo de naranja 100% natural contiene principalmente vitamina C, potasio y folato.

DEFINICIÓN

Las **bebidas ricas en nutrientes** aportan grandes cantidades de vitaminas y minerales para el tamaño de la porción y las calorías que contiene cada porción.

Buena fuente: Un alimento o bebida que contiene 10 por ciento o más del valor recomendado diariamente de una vitamina o mineral.

Fuente excelente: Un alimento o bebida que contiene 20 por ciento o más del valor recomendado diariamente de una vitamina o mineral.

7 

8 

DATO

¿Sabías que...?

Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*, recomiendan tomar **agua** en lugar de bebidas endulzadas con azúcar, además de recomendar que la mitad de tu plato contenga frutas y verduras.

DEFINICIÓN

El **agua** es vital para el cuerpo y ayuda a controlar tu temperatura. El agua ayuda al cuerpo a usar los nutrientes que se encuentran en la comida, lleva oxígeno del aire al resto del cuerpo, evita el estreñimiento y mantiene húmedos los ojos, la nariz y la boca. El agua que contienen las frutas y verduras ayuda a las personas a satisfacer la cantidad de líquidos que necesitan tomar cada día.

8 