

VUELVE A PENSAR TU BEBIDA:

Consejos Para Elegir Bebidas Más Saludables

A medida que el calor sigue aumentando, es importante recordar que las bebidas que elegimos también desempeñan una parte importante del dietético saludable. Muchas bebidas altas en calorías ofrecen poco o ningún valor nutricional y contienen azúcares añadidos y/o grasas saturadas que pueden provocar un aumento de peso no deseado y un empeoramiento de las condiciones de salud. ¡Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a elegir bebidas más saludables!

¡AGUA PRIMERO!

¿Tienes sed? ¡Busca agua! El agua es una excelente primera opción, ya que te ayuda a mantenerte hidratado sin agregar calorías. Si te resulta difícil beber suficiente agua, ¡prueba estas opciones!

- Lleve una botella de agua reutilizable y rellénela a lo largo del día.
- Para aquellos que disfrutan del burbujeo de un refresco, pruebe con agua con gas sin azúcar.
- ¿Fuera de la vista, fuera de la mente? Mantenga una jarra de agua en el frente de su refrigerador, a la vista.
- Para realzar el sabor natural, agregue frutas o hierbas como limón o menta al agua.

LÁCTEOS

¡Elegiendo productos lácteos bajos en grasa o sin grasa o sus alternativas sin lácteos! La leche es una gran fuente de calcio y otros nutrientes clave. Las opciones bajas y sin grasa proporcionan los mismos nutrientes que sus contrapartes enteras, pero con menos grasas saturadas, que en exceso pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Para aquellos que son intolerantes a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa baja en grasa o sin grasa o alternativas a la leche sin lácteos sin azúcar que estén fortificadas con nutrientes como vitamina A y vitamina D.

¿Y LOS JUGOS DE FRUTA?

Cuando sea posible, lo mejor son las frutas enteras. Sin embargo, si vas a beber jugos de frutas, ¡asegúrate de leer las etiquetas! Busca y elige jugos 100% que no contengan azúcares añadidos. Apunte a un tamaño pequeño de 4 oz. Sirva o intente diluir el jugo con agua corriente o con gas si le preocupan las calorías.

SOBRE LOS AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares en las bebidas pueden ocurrir de forma natural (por ejemplo, jugos 100% de frutas, leche) o agregarse para mejorar el sabor. El término "azúcares añadidos" no incluye los azúcares naturales. Las bebidas con azúcares añadidos suelen contener poco o ningún valor nutricional y pueden incluir refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas de frutas y aguas endulzadas, cafés y té. De hecho, las bebidas azucaradas son una de las principales fuentes de azúcares añadidos en nuestra dieta. ¡Las calorías provenientes de los azúcares agregados se acumulan rápidamente! Sólo echar un vistazo -

BEBIDA (porción de 12 oz)	CALORÍAS TOTALES (promediadas)
Té Dulce	115 calorías
Refresco Regular	156 calorías
Limonada	171 calorías
Ponche de Frutas	238 calorías
Café Moca	290 calorías

SABÍAS:

Las pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025 recomiendan limitar los azúcares añadidos a no más del 10% de la ingesta total de calorías. Para aquellos que siguen un plan de alimentación de 2000 calorías, ¡eso es solo 200 calorías por día!

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a comparar y elegir opciones bajas en azúcares añadidos.

- 5% del valor diario (%VD) o menos es una fuente BAJA de azúcares agregados
- 20% del valor diario (%VD) o más es una fuente ALTA de azúcares agregados
- El valor diario actual de azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional se basa en 50 gramos.