

Las bebidas son importantes

Quando consideramos elegir saludablemente, es fácil pensar solo en lo que escogemos para comer y olvidarnos de la importancia de lo que vamos a beber. Las bebidas más comunes, como los refrescos, las bebidas energéticas y deportivas, los jugos de frutas, el café saborizado y el té azucarado, tienen poco o nada de valor nutritivo y además contienen mucha azúcar añadida.

El azúcar no tiene nutrientes y a diferencia del azúcar de las frutas, el azúcar añadida no es natural y por eso no tienen las vitaminas, minerales y fibra que le ayudan al cuerpo a procesar el azúcar. Esto hace que las bebidas que principalmente contienen azúcar añadida sean particularmente una opción poco saludable. También es fácil consumir grandes cantidades de estas bebidas porque son dulces y sabrosas y no tiene que masticar. La falta de fibra (que se encuentra en las frutas, verduras y cereales integrales) también significa que no se sentirá lleno, y eso facilita que consuma de más.

Los niños y las mujeres no deben comer o beber más de 6 cucharaditas (24 g) de azúcar añadida al día, y los hombres no deben consumir más de 9 cucharaditas (36 g) de azúcar añadida al día. Esto quiere decir que incluso una lata de refresco regular sobrepasa esta recomendación porque una lata normal de refresco regular tiene 40 gramos de azúcar añadida.

El agua es un nutriente esencial

El agua debe ser su primera opción cuando tenga sed porque su cuerpo necesita agua para funcionar bien. Cuando siente sed, su cuerpo ya está un poco deshidratado. El agua es necesaria para una variedad de procesos del cuerpo. Es la base de los fluidos como la sangre y la saliva. Sirve como lubricante en las articulaciones y ayuda a eliminar los desechos. Recuerde que el agua también se encuentra en muchos alimentos diferentes como las frutas y verduras, pero no debe confiarse en obtener agua de estos alimentos para mantener hidratado el cuerpo.

La etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes que incluyen los productos pueden brindarle información importante sobre la bebida. Tenga en cuenta que el azúcar tiene muchos nombres, por ejemplo, dextrosa anhidra, cristales de caña, jugo de caña de azúcar, endulzante de maíz, dextrosa cristal, fructosa cristalina, dextrosa, edulcorante de maíz evaporado, fructosa, concentrado de jugo de frutas, néctar de frutas (de cualquier tipo), glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS), miel, fructosa líquida, maltosa, melaza, jarabe para panqueques y sacarosa.



Bebida	Cucharaditas de azúcar añadida por porción
Refresco regular (20 oz [591 ml])	17
Té azucarado (16 oz [473 ml])	13
Bebida deportiva (24 oz [709 ml])	9
Agua (cualquier tamaño)	0



© istock.com/sveta_zarzamora



RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Infusión de explosión de moras (8 porciones)

1. Agregue **2 tazas de moras** y **½ limón en rodajas** a **½ galón (1.89 L) de agua**.
2. Use una cuchara para aplastar un poco la fruta para que suelte el jugo.
3. Déjela reposar en el refrigerador durante aproximadamente una hora y ¡disfrútelas! (Si usa fruta congelada, deberá dejarla descongelarse un poco para que libere el sabor).

¿Sabía que...?

Puede saber si está hidratado adecuadamente por el color de la orina. La orina de color amarillo oscuro, como el color del jugo de manzana, le indica que su cuerpo necesita más agua. Beba suficiente agua para que la orina sea de color amarillo claro o transparente.



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR