



The Healthy Hydration Company™



everychild.onevoice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

Temas de debate para la Estación de Hidratación Saludable

Una vez que las personas hayan terminado el juego de adivinar los azúcares y hayan visto las respuestas correctas, use estos apuntes para comenzar el diálogo:

- ¿Les sorprendieron los resultados?
 - ¿Había mucho azúcar en una bebida que no pensaban que tenía tanto?
 - ¿Una bebida tenía menos gramos de azúcar de lo esperado?
 - ¿Planean hacer cambios con respecto a los tipos de bebidas que compran, después de haber hecho este juego?

- La cantidad de azúcar en las bebidas deportivas puede llegar a sorprenderles.
 - Antes de deshacerse de todas las bebidas deportivas que tengan en su casa, tengan presente que este tipo de bebidas se crearon para ayudar a los atletas a realizar una actividad rigurosa y prolongada.
 - Por lo tanto, si sus hijos juegan un deporte competitivo, beber una, de vez en cuando para reconstruir los electrolitos, no es necesariamente algo malo. Pero si sus niños solo están correteando en el patio trasero, es mejor que beban solo agua para recargarse e hidratarse.

- Aunque las bebidas energéticas son bajas en azúcar –probablemente, contienen menos azúcar del que pensaban–, es importante recordar que están llenas de cafeína, lo que deshidrata el cuerpo.

- La alta cantidad de azúcar de los jugos de frutas, a menudo, desconcierta a las personas.
 - Sin embargo, las frutas exprimidas para hacer jugo a menudo se almacenan hasta un año antes de ser empacadas para la venta, y esto tiende a quitar el sabor del jugo de frutas, por lo que las empresas añaden sabor en forma de azúcar.
 - El jugo de frutas, incluso si el envase dice que es 100 % jugo, está muy lejos de ser recién exprimido.
 - Recuerden que beber un jugo de frutas no es lo mismo que comer una fruta. ¡Es mejor comer la naranja acompañada de un vaso con agua!

- Beber solo una bebida endulzada con azúcar por día, a menudo, alcanza o supera la ingesta de azúcar añadida recomendada diaria.
 - Las bebidas endulzadas con azúcar proveen pocos nutrientes importantes o ninguno.

- Como pueden ver, el agua es la única bebida de la mesa con cero azúcares, por eso, es una buena alternativa a las bebidas endulzadas con azúcar.
 - Hagan que sea fácil de encontrarla en la casa. Pongan las botellas de agua en el estante más bajo del refrigerador, ¡para que sus niños puedan tomar una y salir a jugar!



1250 North Pitt Street • Alexandria, VA 22314

PTA.org • Info@PTA.org



The Healthy Hydration Company™



**National
PTA**

everychild.onevoice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

- Colocar frutas, vegetales y hierbas frescas en el agua es un modo saludable, sabroso, refrescante y divertido de sumar sabor a las bebidas.
- ¡Y no se olviden de reciclar las botellas de agua vacías!



1250 North Pitt Street • Alexandria, VA 22314
PTA.org • Info@PTA.org