

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#73 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



**¿ESTÁ TOMANDO
LAS LIBRAS?**

NO ENGORDE CON LAS BEBIDAS.
Cómo reducir el consumo de las sodas,
jugos y otras bebidas azucaradas.

La mayoría de nosotros consumimos demasiada azúcar.

- El azúcar en las bebidas azucaradas contiene calorías adicionales que usted no necesita.
- Las calorías adicionales pueden llevar a la obesidad y la diabetes.
- El azúcar también es mala para los dientes. Causa caries en niños y adultos.

No como muchos dulces ¡pero aún así sigo subiendo de peso!

¿Está tomando las libras?

¿Cuánta azúcar toma usted?

- Diariamente, los estadounidenses consumen de 200 a 300 calorías más de lo que consumían hace 30 años.
- Casi la mitad de estas calorías adicionales provienen de bebidas azucaradas.
- Los adolescentes que consumen bebidas azucaradas beben un promedio de 360 calorías al día. Se tendría que caminar unas 70 cuadras para quemar esa cantidad de calorías.

LOS TAMAÑOS DE LAS SODAS CADA VEZ SON **MÁS GRANDES**



Las sodas solían venir en botellas de 6½ onzas.



Actualmente las latas de 12 onzas se

consideran “pequeñas”... y

botellas de 20 onzas son las comunes.



Las sodas extra
grandes pueden tener
el tamaño de 4 ó 5
latas comunes.



LAS FRUTAS NATURALES SON MEJORES **QUE LOS JUGOS DE FRUTAS**



1 manzana mediana
60 calorías
3 gramos de fibra
Ayuda a sentirse lleno



1 taza (8 onzas)
de jugo de manzana
110 calorías
cero fibra
No ayuda a sentirse lleno

¡No engorde con las bebidas!

Tome agua, seltzer o leche descremada en lugar de bebidas azucaradas.

1. Tome mucha agua.

- Nada calma la sed mejor que el agua.
- Por naturaleza el agua no contiene calorías ni azúcar.
- El agua de la Ciudad de Nueva York sabe tan bien como el agua embotellada o mejor... y es gratis. ¡Disfrútela!
- Si ansia una bebida con burbujas, pruebe Seltzer.

2. Elija la leche sin grasa o de 1%.

- La leche sin grasa y de 1% tienen todas las mismas proteínas, calcio, vitaminas y otros nutrientes que la leche entera, con menor cantidad de calorías y menos grasa. A diferencia de las bebidas azucaradas, ¡la leche es buena para los huesos!
- Casi todas las personas mayores de 2 años de edad deben beber leche sin grasa o de 1% en lugar de leche entera.
- Si prefiere leche de soja, elija la baja en grasa, reducida en calorías o sin sabor.

3. Cambie el jugo por la fruta entera.

- La mayoría de los niños toman demasiado jugo y no comen mucha fruta.
- El jugo de frutas no es tan saludable como la mayoría de las personas creen. Tiene muchas calorías.
- Las frutas enteras tienen menos calorías y, a diferencia del jugo, tienen fibras. La fibra ayuda a mantenerle saludable. También le ayuda a sentirse lleno.
- No malgaste dinero en refrescos de frutas y bebidas con sabor a fruta. Éstas son sólo aguas azucaradas.

4. Evite las bebidas deportivas y las bebidas "energéticas".

- La mayoría tiene mucha azúcar y cafeína pero pocos nutrientes.
- Agua es todo lo que necesita para mantenerse hidratado, incluso cuando está haciendo ejercicio.

5. Tenga cuidado con el café, el té y las malteadas.

- Revise las calorías en los carteles del menú (consulte la tabla). Probablemente le sorprenderá saber cuántas calorías contienen las bebidas populares.
- Si toma café o té, pídale solo (prácticamente sin calorías) y endúzelo usted mismo.

6. ¡Reduzca el tamaño!

- Si va a tomar una bebida azucarada, reduzca las calorías y ahorre dinero pidiendo una "pequeña" en lugar de una "grande".
- Reduzca los tamaños de las bebidas usando vasos pequeños de 6 onzas.
- Si va a beber jugo, agréguele un poco de agua o Seltzer para reducir las calorías (y para que dure más).



¿ESTÁ TOMANDO LAS LIBRAS?

Bebida	Cantidad de calorías	Cucharaditas de azúcar
Café moca con chocolate blanco helado (16 onzas)	340	18
Cola (20 onzas)	250	15
Refresco lima limón (20 onzas)	240	14
Bebida <i>Orange Delight</i> (16 onzas)	225	12
Jugo de manzanas 100% (16 onzas)	220	12
Té helado con sabor a limón (20 onzas)	210	11
Café con leche (16 onzas)	190	10
Bebida deportiva (20 onzas)	120	6
Agua, Seltzer (20 onzas)	0	0

Más información y ayuda

- **Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (New York City Health Department):** www.nyc.gov/health/obesity
- **Otros Boletines de Salud relacionados con la alimentación más saludable: disponibles a través de www.nyc.gov/health o llamando al 311**
 - #42: Controle su colesterol: Mantenga su corazón sano
 - #50: La Presión Alta ¡Está en sus manos!
 - #51: Cómo perder peso y no volver a subir
 - #52: El agua de NYC: Te Satisface
 - #72: ¡Reduzca el consumo de la sal!
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) (consejos para mantener un peso saludable):** www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/healthyweight/healthy_eating/drinks.htm
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (pautas dietéticas):** www.health.gov/dietaryguidelines
- **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (pautas dietéticas):** www.mypyramid.gov

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción por correo electrónico gratis

VOLUMEN 8, NÚMERO 6

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#73 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de
la Ciudad de Nueva York



¿ESTÁ TOMANDO LAS **LIBRAS?**

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.