

Visite [www.bcpeds.ca](http://www.bcpeds.ca)



La actualización de **Sip Smart! BC™** es una colaboración entre la BC Pediatric Society y el gobierno de B.C.

### ¡El Programa **Sip Smart! BC™** enseña a los niños en Grados 4-6 acerca de las bebidas azucaradas!

¿Cuál es la importancia de **Sip Smart! BC™** para usted y sus niños?

- ☉ **Las bebidas azucaradas están en todos lados.** Las gaseosas, “ponches” de fruta, bebidas para deportistas, y muchas otras tienen grandes cantidades de azúcar. El exceso de azúcar no es saludable para su niño.
- ☉ **Las calorías extras en las bebidas azucaradas se acumulan con rapidez.** Esto puede resultar en sobrepeso y puede exponer a su niño a un mayor riesgo de alta presión, enfermedades del corazón y diabetes.
- ☉ **Los alimentos y bebidas saludables desarrollan un cuerpo sano, idóneo para su niño.**
  - Los niños sanos aprenden mejor.
  - Los niños sanos tienen mejor desempeño en la escuela y en sus vidas sociales.
  - Los niños sanos tienen más energía para estar activos físicamente.

El elegir bebidas saludables ayudará a desarrollar y mantener cuerpos sanos y forjar un cuerpo fuerte y sano para toda la vida. ¡Ayude a su niño a que disfrute sus bebidas inteligentemente!

### Consejos para hacer que la elección saludable sea la obvia.

- ☉ **Tenga un jarro de agua fría en el refrigerador** — sobre todo en el verano
- ☉ **Para ayudar a su niño a reducir el azúcar que toma en sus bebidas,**
  - Compre los tamaños más pequeños de bebidas azucaradas
  - Sírvale porciones reducidas
- ☉ **Sirva más bebidas de la lista “A elegir con la mayor frecuencia”, como sigue:**

**A elegir con la mayor frecuencia**  
Agua  
Leche común/  
bebida de soya enriquecida sin azúcar.

**A elegir a veces**  
Jugo al 100% (verduras, frutas o combinadas)  
Leche de sabores con azúcar reducida/bebida de soya enriquecida

**A elegir menos o No recomendadas**  
Bebidas de fruta  
Gaseosas comunes o dietéticas, bebidas para deportistas y energéticas  
Leche de sabor normal/bebida de soya enriquecida  
Otras bebidas azucaradas  
(Por ejemplo; té helado, slushy, té de burbujas, agua vitaminada, batido comprado en tienda (no hecho en casa))

Una ración individual es de 125 mL (1/2 taza) y 1 ración de jugo es suficiente en 1 día.  
Es mejor comer las verduras y frutas que beberlas.

## ¡El agua siempre es la mejor elección!

