

# Reconsidere sus bebidas: elija el agua

Las bebidas endulzadas con azúcar (SSB) son bebidas con azúcares añadidos. Estas bebidas incluyen las gaseosas, los jugos o bebidas frutales, el té/café endulzado, agua con saborizantes, leche con chocolate y bebidas deportivas y energizantes. El consumo de SSB puede provocar caries y otros problemas de salud tanto en niños como en adultos. De hecho, beber gaseosas aumenta casi al doble el riesgo de tener caries en los niños.<sup>1</sup>

Además, el azúcar que contienen las SSB alimenta las bacterias que producen ácido en la boca que ataca y disuelve el esmalte dental. También es importante saber que a pesar de contener más nutrientes y tener solo azúcar natural (no agregada), el 100% de los jugos de fruta habitualmente contienen tantas calorías y azúcar como las gaseosas.

Entonces, cuando usted o sus hijos tengan sed, ¡busquen un vaso con agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar!



## ¿Sabía usted?

Una gaseosa típica o un jugo de frutas de 20 onzas contiene entre 15–18 cucharadas de azúcar, ¡lo mismo que tres barras de dulce!



# Consejos útiles

- Reduzca el número y el tamaño de la porción de la SSB que consume: beba solo de vez en cuando y menos de 8 onzas.
- Elija el agua o la leche (1 % o descremada para los mayores de 2).
- Agréguele cáscaras al agua y trozos de fruta fresca como limón o lima.
- No permita que los bebés o niños beban en sus vasos o biberones SSB (y no permita los biberones en la cama).
- Beber una gaseosa de 12 onzas por día aumenta en un 60 % las probabilidades de un niño de ser obeso.<sup>2</sup>
- Las personas que beben una o dos latas de gaseosa por día tienen un 26% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.<sup>3</sup>
- No olvide cepillarse con pasta dental con flúor dos veces al día durante dos minutos cada vez, y utilice el hilo dental una vez al día.



*Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general.*

1 Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Las gaseosas carbonatadas y las caries en la dentición primaria. J Dent Res. Marzo de 2006;85[3]:262–266.

2 Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relación entre el consumo de bebidas azucaradas y la obesidad infantil: un análisis prospectivo y de observación. Lanceta. 2001;357:505–8.

3 Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Las bebidas endulzadas con azúcar y el riesgo del síndrome metabólico y la diabetes tipo 2: un meta análisis. Cuidados para la diabetes. 2010;33(11):2477–2483.

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan, New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

