



Las bebidas de jugo, soda, leche con sabores y bebidas deportivas están repletas de azúcares adicionales y calorías con poco o ningún valor nutricional.

Las bebidas azucaradas pueden destruir los dientes, causar obesidad y resultar en la diabetes tipo 2.

[AzucarMuerde.org](http://AzucarMuerde.org)

## PROTEGE A TUS NIÑOS

- Sirveles agua y leche sin o baja en grasa.
- Sirve de ejemplo y no tome bebidas azucaradas.
- Evita el pasillo de bebidas en el supermercado y no las lleve a la casa.
- Añada rebanadas de fruta a un vaso de agua.
- Sirve fruta natural en vez de bebidas de jugo.

 **PRIMEROS 5**  
CONTRA COSTA  
LA COMISION PARA NIÑOS Y FAMILIAS

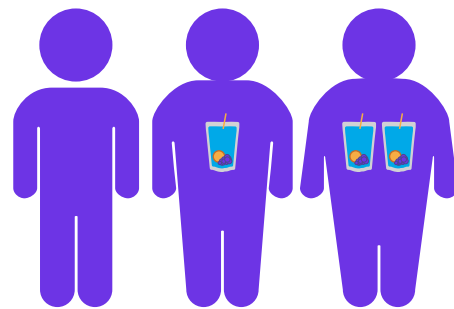
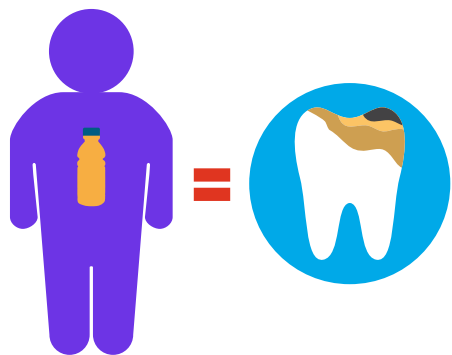
 **Saludables + Activos**  
Antes de los 5

 **KAISER PERMANENTE®**

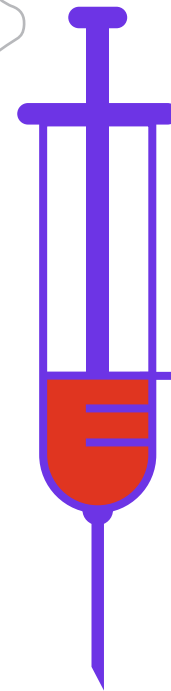
Diseño: Better World Advertising [socialmarketing.com]



—bebidas de jugo—  
contribuyen a más  
**CARIES DENTALES**  
que la **soda**  
porque son *más ácidas*  
y tienen *tanto o más*  
—**azúcar**—



c a d a b e b i d a  
**azucarada**  
adicional que toma un niño *al día*  
aumenta su riesgo de  
**OBESIDAD**  
—por 60%—



beber **1 o 2**  
bebidas azucaradas al día  
aumenta el riesgo que  
un niño contraiga  
**LA DIABETES**  
*tipo 2*  
—por 25%—