



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

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

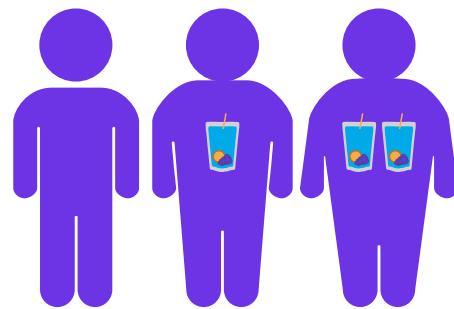
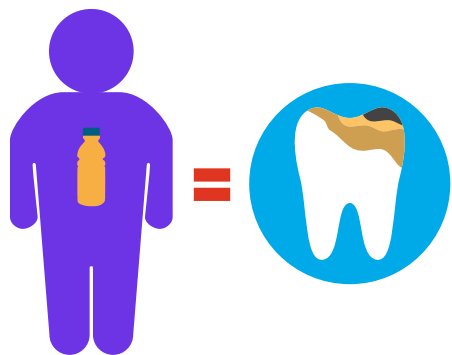
 **Saludables + Activos**
Antes de los 5

 **KAISER PERMANENTE®**

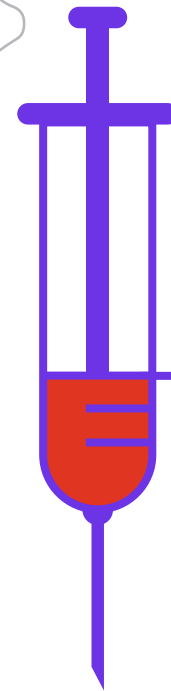
Diseño: Better World Advertising [socialmarketing.com]



—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%—