

visite www.sipsmart.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.** Jugos de fruta, gaseosas, ponche de frutas, bebidas deportivas y muchas otras bebidas contienen demasiado azúcar. Demasiado azúcar no es saludable para su niño.
- ☉ **Las calorías extras en las bebidas azucaradas se acumulan con rapidez.** Ésto puede resultar en sobrepeso y puede exponer a su niño a un mayor riesgo de alta presión, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.
- ☉ **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!

¡El agua siempre es la mejor elección!

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
Bebida con azúcar reducido, sea leche saborizada o
bebida fortificada a base de vegetales

A elegir menos o No recomendadas
Jugo al 100% (verduras, frutas o combinaciones)
Leche endulzada/bebida fortificada
a base de vegetales
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))

