

Reconsidere sus bebidas: elija el agua

Las bebidas endulzadas con azúcar (sugar-sweetened beverages, SSB) son bebidas con azúcares añadidos. Estas bebidas incluyen las gaseosas, los jugos o bebidas frutales, el té o café endulzado, agua con saborizantes, leche chocolatada y bebidas deportivas y energizantes. El consumo de SSB puede provocar caries dental 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.¹

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.²
- Las personas que beben una o dos latas de gaseosa por día tienen un 26% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.³
- 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 and Sowers MR, "Carbonated Soft Drinks and Dental Caries in the Primary Dentition," *Journal of Dental Research* 85, no. 3 (2006): 262-266. **2.** Ludwig DS, Peterson KE and Gortmaker SL, "Relation Between Consumption of Sugar-sweetened Drinks and Childhood Obesity: A Prospective, Observational Analysis," *Lancet* 357, no. 9255 (2001): 505-08. **3.** Malik VS et al., "Sugar-sweetened Beverages and Risk of Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes: A Meta-analysis," *Diabetes Care* 33, no. 11 (2010): 2477-483.

Una sonrisa saludable, una vida feliz

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

