

Consumer and Family Sciences

Department of Foods and Nutrition



Hoja de datos sobre la nutrición

¿Tiene sed? Beba un sorbo de esto

Datos sobre los líquidos

El agua representa entre el 50 y el 70 por ciento del peso del cuerpo y desempeña muchas funciones importantes.

- El agua es la sustancia más abundante del cuerpo humano. Su cuerpo necesita un suministro continuo de agua para poder continuar desarrollando sus funciones normalmente.
- El agua controla la temperatura del cuerpo, mantiene la humedad de la piel y está relacionada con el transporte de oxígeno y los nutrientes esenciales a las células.
- Los líquidos provienen de las bebidas que tomamos y los alimentos que comemos. Las bebidas son una gran fuente de suministro de nuestras necesidades de agua pero los alimentos sólidos proporcionan una cantidad sorprendente.



¡Piense dos veces sobre lo que va a beber! Cómo hacer elecciones inteligentes

Conocer lo básico sobre sus bebidas puede ayudarle a hacer elecciones inteligentes para satisfacer su sed.

- ¡Cuidado con el azúcar! Tomar muchas bebidas con un alto contenido de azúcar puede “llenar” su estómago y ocupar el lugar de alimentos más nutritivos. Estas bebidas también pueden tener muchas calorías y causar un aumento de peso.
 - > ¡Cuidado con el azúcar! Tomar muchas bebidas con un alto contenido de azúcar puede “llenar” su estómago y ocupar el lugar de alimentos más nutritivos. Estas

- bebidas también pueden tener muchas calorías y causar un aumento de peso.
- ¿Controlando lo que bebe? Escoja versiones con pocas calorías de sus bebidas favoritas y sea consciente de la cantidad que bebe.
 - > Consejo: Escoja leche desnatada o con poca grasa, agregue hielo a su bebida o diluya su jugo favorito con soda sin calorías o agua seltzer.
- Mantenerse hidratado durante el día, especialmente durante el clima cálido.
 - > Consejo: Acompañe cada comida con una bebida y escoja bebidas que sean de su agrado. Tenga una botella de agua cerca suyo o ahorre dinero usando un bebedero.
- Piense en la nutrición. Escoja bebidas con nutrientes difíciles de obtener. Lea las etiquetas de nutrición y las listas de ingredientes para conocer qué contienen sus bebidas favoritas.
 - > Consejo: En lugar de bebidas gaseosas azucaradas, tome sorbos de jugo de naranja fortificado con calcio y vitamina D.

Esta publicación fue escrita por una estudiante del curso 530 de Foods and Nutrition, Public Health Nutrition, Purdue University. El contenido fue revisado por expertos de Purdue y otras instituciones.

*La autora de esta publicación es **Brooks Pritchett**.*

Revisores:

Amy Mobley, PhD, RD, Profesora asistente de clínicas en alimentación y nutrición, Purdue University

Laura Palmer, MS, RD, Especialista en alimentación y nutrición, Purdue Extension

Annette Parish, MS, CFCS, Educadora del Condado de Delaware, Purdue Extension

Mark Kantor, PhD, Profesor asociado de University of Maryland y especialista del Extension

Azúcares escondidos

En las etiquetas de nutrición los azúcares tienen nombres varios. Si observa alguna de estas palabras en la lista de ingredientes de la bebida, quiere decir que contiene azúcar.

Azúcar
Glucosa
Fructosa
Lactosa
Maltosa
Dextrosa
Azúcar de mesa
Miel
Melaza
Sirope o jarabe
Azúcar sin procesar
Edulcorantes de maíz
Concentrado de jugo de frutas
Sirope o jarabe de maíz con un alto contenido de fructosa



La excitación de la bebida alcohólica

Las personas que no deben beber alcohol son las embarazadas, las mujeres que están amamantando, los niños y adolescentes, los que padecen de ciertas condiciones de salud y los operadores de maquinarias.

Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación. Las bebidas alcohólicas pueden tener muchas calorías y suministrar pocos nutrientes.

- Hombres — límitese a dos tragos o menos por día
- Mujeres — límitese a un trago o menos por día

Entonces ¿qué es un trago?

- 12 onzas de cerveza
- 5 onzas de vino
- 1.5 onza de bebidas fuertes (de alto contenido alcohólico, como el gin, el ron, la vodka o el whiskey)

Bebidas de las que vale la pena tomar un sorbo

Entonces ¿cuáles son sus mejores elecciones cuando se trata de escoger las bebidas?

- Agua (de cualquier clase, como embotellada, del grifo o canilla, burbujeante o saborizada)
- Leche con poca grasa o sin grasa/desnatada
- 100% jugo de frutas o verduras
- Tés sin azúcar
- Bebidas con pocas calorías o con poco azúcar
- Batidos con poca grasa o poco azúcar

Los líquidos juegan un papel importante para ayudar a que nuestro cuerpo cumpla con sus funciones de la mejor manera posible. Es por eso que es tan importante hacer una elección inteligente de las bebidas para asegurarnos de que recibimos el agua necesaria para mantenernos sanos. Así que ¡beba un sorbo!

Referencias y recursos

American Dietetic Association: www.eatright.org

Dietary Guidelines for Americans: www.healthierus.gov/dietaryguidelines

Institute of Medicine: www.iom.edu

National Dairy Council: www.nationaldairyCouncil.org