



**COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION**

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

**julio de 2023
Newsletter**

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

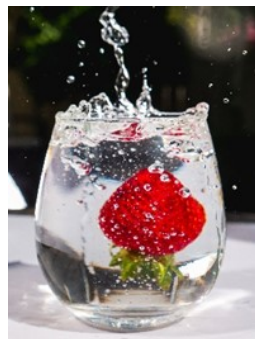
Alternativas saludables para el refresco Por Tina Haney, Especialista de la Extensión de CSU, Condado de Gunnison

El refresco ha existido desde los años tempranos de los 1700, y se hicieron populares en los Estados Unidos hacia el año de 1902. Es en esa época cuando la gente descubrió su burbujeante, refrescante y dulce sabor. Pero, en años recientes, las investigaciones han demostrado el impacto negativo en la salud por tomar bebidas endulzadas con azúcar, incluyendo los refrescos.

De acuerdo con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., 12 onzas de un refresco regular contienen 36,8 gramos (más de 9 cucharaditas) de azúcar. Muchos adultos y niños toman varias latas de refresco al día, lo que puede llevar a varios problemas tales como obesidad, diabetes y enfermedades del corazón, entre otras. La recomendación diaria es de menos de 25 gramos de azúcar o aproximadamente 6 cucharaditas al día para mujeres y niños, y 36 gramos o 9 cucharaditas al día para los hombres. La Asociación Americana del Corazón indica que casi la mitad de la azúcar añadida a nuestra dieta diaria proviene de una fuente: bebidas azucaradas. De verdad, los refrescos no tienen ningún valor nutricional.

Los refrescos dietéticos también se encuentran bajo escrutinio como un riesgo para la salud. Aunque usted no obtiene calorías con los refrescos dietéticos, existe una preocupación con los endulzantes artificiales tales como el aspartame. Este endulzante artificial es unas 200 veces más dulce que el azúcar regular, lo que causa que los bebedores de soda logren saciar su necesidad de azúcar. Pero, las investigaciones demuestran que el cuerpo siente el sabor dulce e implora las calorías que normalmente tiene ese sabor, causando que los consumidores ansíen más dulces.

Usted se ha de preguntar, ¿qué es lo que mi familia puede tomar que les guste en lugar de refrescos? Existen varias refrescantes opciones bajas en calorías para reemplazar los refrescos y, por consecuencia, más saludables.



Una opción es saborizar agua con frutas, verduras y hierbas de olor favoritas de la familia. Por supuesto, usted podría encontrar aguas saborizadas en las tiendas, pero muchas contienen azúcar y endulzantes artificiales. Usted debe tener cuidado con estas, así como con las bebidas deportivas y jugos de frutas. Revise las etiquetas en las botellas para ver el contenido de cada cosa. Si usted prepara el agua en casa, usted puede controlar la cantidad de azúcar natural en sus bebidas. Pídale a los niños compartir cuál es su fruta favorita, luego ayúdelos a cortar la fruta en rodajas y a añadirlas a una jarra de agua bien fría.



Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

(Continué de la página 1.)

Sugerencia de frutas y verduras para saborizar agua:

- Frutas cítricas (limones amarillos y verdes, naranjas)
- Sandía
- Cerezas
- Bayas (fresas, moras, frambuesas, arándanos)
- Pepino
- Hierbas de olor (yerbabuena, albahaca, toronjil)



Experimente con cualquier fruta, verdura o hierba de olor

Otra opción es picar una fruta y ponerla con agua en un molde para hacer hielitos. Congele y cuando usted esté listo, coloque los cubitos en un vaso de agua fría. No solamente sabrá sabrosa, sino que también añadirá color y la hará más apetecible.

Pruebe tomando tragos de agua gasificada (sin endulzantes) con o sin sabor para hacer la transición más fácil. Su familia recibirá el beneficio de la hidratación del agua con la gasificación del refresco. Usted también puede añadir una rodaja de fruta al agua gasificada para darle un sabor único.

Finalmente, siempre existe la opción saludable del té. Los tés simples, verde o negro, contienen algunos beneficios naturales saludables y pueden servirse calientes o con hielo. Los tés herbales también saben sabrosos fríos, con o sin fruta y servidos sobre hielo. O, haga en casa un té caliente o frío de chai preparando un té de especias con un toque de leche.

Existen muchas maneras de hacer el cambio de refrescos a agua o alguna otra alternativa saludable. Tenga en mente que la salud de su familia se beneficiará con este cambio.

Hablemos



Usted también estará preguntándose cómo puede hacer que sus hijos dejen de tomar refrescos totalmente. Esto puede parecer algo muy difícil de lograr. Empiece a disminuir los refrescos poco a poco. Esto ayudará a disminuir el consumo de azúcar y a reducir gradualmente el azúcar que sus hijos ansían. También, reemplace las bebidas azucaradas con agua, poniendo una botella especial con agua para que su hijo la lleve a donde quiera que vaya. Y, finalmente, sea un modelo para sus hijos si usted quiere que ellos hagan elecciones saludables con sus bebidas. El hacer esto lo ayudará a enfocarse a mantener a todos ustedes lejos de los refrescos.

Receta para la salud

Agua saborizada con sandía, albahaca y fresa:

1. Lávese las manos y lave las superficies de preparación con agua y jabón.
2. Enjuague la fruta bajo una corriente de agua antes de cortarla. Corte la fruta en rodajas que quepan en su jarra o vaso. La cantidad depende de su gusto.
3. Lave la albahaca bajo la corriente de agua fría. Un poco de albahaca puede durar mucho, así que empiece poniendo tan solo algunas hojas.
4. Para mejores resultados, machaque o troce la fruta y la albahaca usando el mango de alguna espátula antes de añadirlas a la jarra.
5. Ponga todos los ingredientes en una jarra, luego ponga el agua.
6. Permita que el agua y las frutas o hierbas de olor se combinen por un mínimo de 6 horas en el refrigerador.

Entre más tiempo deje la fruta en el agua, más fuerte será el sabor. Si se guarda en el refrigerador, el agua preparada puede durar de 3 a 4 días. Retire la fruta después de un día. ¡Experimente y disfrute!

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...