

# GO, SLOW, WHOA

Can you find GO, SLOW, and WHOA drinks in your home?



Use the green, yellow, and red stickers to label the drinks in your home.



GO

GO drinks, like water, help hydrate your body without extra sugar. GO drinks, like milk, are full of nutrients. Drink all you need!



SLOW

SLOW drinks, like 100% fruit juice, also help hydrate your body and can have nutrients but also have extra sugar. Have a little, not a lot.



WHOA

WHOA drinks, like soda pop, have lots of sugar and not many nutrients. Only have a little and not every day.



Enjoy lots of GO drinks this summer and limit WHOA drinks!

# IR, LENTA, WHOA

¿Puedes encontrar bebidas IR, LENTA y VVHOA en tu casa?



Utilice las pegatinas verdes, amarillas y rojas para etiquetar las bebidas en tu casa.



GO

Las bebidas IR, como el agua, ayudan a hidratar tu cuerpo sin azúcar extra. Las bebidas IR, como la leche, están llenas de nutrientes. ¡Bebe todo lo que necesites!



SLOW

Las bebidas LENTA, como jugo 100% de fruta, también ayudan a hidratar su cuerpo y pueden tener nutrientes pero también azúcar extra. Toma un poco, no mucho.



WHOA

Las bebidas WHOA, como las gaseosas, tienen mucha azúcar y pocos nutrientes. Solo toma un poco y no todos los días.



Disfruta de muchas bebidas IR  
este verano y limite las bebidas WHOA!

## FOR PARENTS AND CAREGIVERS:

### **Sweetened Drinks are Full of Sugar and Calories, and Low on Nutrients!**

Sweetened drinks are easy to consume, high in calories, and contribute to weight gain, chronic disease and tooth decay. They are a major source of sugar for many youth. The 2015-2020 Dietary Guidelines recommend that less than 10% of daily calories be from added sugar (about 12 teaspoons for a 2000 calorie diet). Visualizing the amount of sugar in drinks can be eye-opening. To translate grams of sugar into teaspoons, divide the grams of sugar in the entire container by 4 (and multiply by the number of servings in the container if needed).

### **What Counts as a Sweetened Drink?**

Sweetened drinks include any drink with added sugar, such as soda, fruit-flavored drinks and fruit juice drinks, iced tea, lemonade, sports drinks, energy drinks, and flavored milk. To identify sweetened drinks, look for sugar in the ingredients list on a beverage label. If you see corn sweetener or syrup, or anything that ends in “-ose” like dextrose or fructose, as one of the first 3 ingredients, that’s probably a sugar-sweetened drink!

### **What About 100% Fruit Juice?**

Even 100% fruit juice is easy to over-consume, adding excess calories and contributing to weight gain. The American Academy of Pediatrics recommends limiting juice to 1 to 1½ cups (8-12 ounces) per day for 7-18 year olds. Whole fruit (fresh, canned, frozen, dried) is a better choice than juice as it contains more fiber, which helps people feel full, and provides more nutrients.

### **Water for Good Health**

Water is the best choice for quenching thirst and staying hydrated. While bottled water or seltzer is costly, tap water has no calories and is readily available for free!

### **Low-Fat or Fat-Free Milk for Good Health**

Milk is a good source of calcium, which helps build strong bones. Experts recommend that children aged 9+ consume 3 cups of low-fat (1%) or fat-free milk or dairy a day, and those aged 4-8 consume 2 cups. Soy and other non-dairy milks are healthy choices if they are low-fat, unsweetened and fortified with calcium and vitamin D.

### **Sports Drinks and Energy Drinks**

Both sports drinks and energy drinks are costly and not necessary. In general, except for serious athletes during intense activity, water is recommended as the best exercise drink, not sports drinks. And energy drinks are high in caffeine and can have harmful side effects especially when consumed by youth or teens.

### **What About Diet Drinks?**

Drinks with artificial sweeteners add little or no calories to your diet. However, they have few or no nutrients, and may increase desire for sweet tastes. This may cause foods that are less sweet, like fruits and vegetables, to become less appealing. For best health, limit artificially sweetened beverages.



## PARA PADRES Y CUIDADORES:

### ¡Las Bebidas Azucaradas están Llenas de Azúcar y Calorías, y Tienen Pocos Nutrientes!

Las bebidas azucaradas son fáciles de consumir, tienen un elevado contenido de calorías, y contribuyen al aumento de peso, a las enfermedades crónicas, y provocan caries. Son una fuente considerable de azúcar para muchos jóvenes. Las Guías Nutricionales 2015-2020 recomiendan que menos del 10 % de las calorías diarias provengan del azúcar agregado (alrededor de 12 cucharaditas para una dieta de 2,000 calorías). Visualizar la cantidad de azúcar que contienen las bebidas puede ser revelador. Para convertir los gramos de azúcar en cucharaditas, divida la cantidad de gramos de azúcar del envase entero por 4 (y, de ser necesario, multiplique por la cantidad de porciones del envase).

### ¿Cuáles Son las Bebidas Azucaradas?

Las bebidas azucaradas incluyen cualquier bebida con azúcar agregada, como refrescos o soda, bebidas con sabores frutales y bebidas de jugo de frutas, té helado, limonada, bebidas deportivas y energizantes, y leche con saborizantes. Para identificar las bebidas azucaradas, busque en la lista de ingredientes si el alimento contiene azúcar. Si, entre los primeros tres ingredientes, encuentra edulcorante o jarabe de maíz, o cualquier ingrediente que termina en “-ose”, como ‘dextrose’ o ‘fructose’, probablemente, sea una bebida azucarada.

### ¿Y Qué Hay del Jugo de 100 % de Fruta?

Es fácil consumir demasiado jugo 100 % de fruta, lo que suma calorías excesivas y contribuye al aumento de peso. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda limitar el consumo de jugo a 1 o 1 ½ taza (8-12 onzas) por día en el caso de los niños de entre 7 y 18 años. Las frutas enteras (frescas, enlatadas, congeladas, secas) son una mejor opción que el jugo porque contienen más fibra, lo que genera saciedad y aporta más nutrientes.

### Agua para una Buena Salud

El agua es la mejor opción para aplacar la sed y mantenerse hidratado. ¡Mientras que el agua embotellada o con gas es costosa, el agua de grifo no tiene calorías y es gratis!

### Leche Baja en Grasa o Descremada para una Buena Salud

La leche es una buena fuente de calcio, que ayuda a fortalecer los huesos. Los expertos recomiendan que los niños mayores de 9 años consuman 3 tazas de leche o productos lácteos bajos en grasa (1 %) o descremados o lácteos por día, y los que los que tengan entre 4 y 8 años deben consumir 2 tazas. La leche de soja u otras leches no lácteas son elecciones saludables si son bajas en grasa, sin azúcar y están fortificadas con calcio y vitamina D.

### Bebidas Deportivas y Energizantes

Tanto las bebidas deportivas como las energizantes son costosas e innecesarias. En general, se recomienda el agua como la mejor bebida cuando se hace ejercicio, y no las bebidas deportivas, excepto para los deportistas serios que realizan una actividad intensa. Y las bebidas energizantes tienen un elevado contenido de cafeína y pueden tener efectos secundarios nocivos, en particular cuando son consumidas por jóvenes o adolescentes.

### ¿Y Qué Hay de las Bebidas Dietéticas?

Las bebidas con edulcorantes artificiales le aportan pocas calorías o cero calorías a su dieta. Sin embargo, contienen pocos nutrientes o carecen de ellos, y pueden incrementar el deseo por los sabores dulces. Esto puede hacer que los alimentos menos dulces, como las frutas y los vegetales, resulten menos atractivos. Si desea estar más saludable, limite su consumo de bebidas endulzadas artificialmente.

