

Beba agua en vez de bebidas azucaradas

[Narrador: Alberto Hauffen:] En vez de calmar la sed con una de las muchas bebidas refrescantes que ofrece el mercado, ya sea en envases individuales, o peor aún, las que se ofrecen al comprar comida rápida y que usted puede servirse en cantidades ilimitadas, escuche lo que se aconseja en las clases de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

[Stephanie Monterroza, supervisora de nutrición, de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Orange:] Es mejor tomar agua para reducir el consumo de la azúcar agregada en sus bebidas.

[Narrador:] En las clases de nutrición se hace ver que la mayoría de las bebidas refrescantes contienen demasiada azúcar. Y que el exceso de azúcar puede resultar en graves trastornos para la salud, como problemas renales, cardiovasculares, cerebrovasculares y al sistema nervioso. Esto puede resultar en amputaciones a causa de la diabetes, que afecta a una de cada dos personas de origen latinoamericano. También se hace ver que, en promedio, una de esas bebidas podría contener el equivalente a nueve cucharaditas de azúcar. Por eso en las clases se enseña a leer las etiquetas de productos alimenticios, y prestar mucha atención al contenido de ingredientes, como los que se encuentran en las bebidas embotelladas, que además de azúcar, podrían contener grandes cantidades de cafeína.

[Monterroza:] Muchas personas toman bebidas como Powerade o Gatorade porque, 'Oh, ya hice un deporte. Necesito tomar un Gatorade'. Y muchas se los dan a los niños también. Esta bebida es buena cuando una persona ya anda haciendo más de una hora de actividad física. Es decir, si fui a jugar fútbol por una hora, ok, entonces necesito un poquito, algo para alimentarme en este momento.

[Narrador:] En la mayoría de los casos, beber agua es todo lo que el cuerpo necesita para mantenerse hidratado, en vez de las bebidas azucaradas. En las clases de nutrición de Extensión Cooperativa se ofrecen alternativas, como agregar trocitos de verduras o frutas, para hacer el agua más apetecible y más sana que las bebidas embotelladas a las que se agrega azúcar y otros ingredientes que, en exceso, perjudican la salud.

[Monterroza:] Pero mire todo lo que tiene. Creo que tiene como... Todo esto son los ingredientes que están en esta bebida, que no sabemos cómo afecta nuestro cuerpo todavía. Debemos tratar de no tomarlas mucho.

[Cierre:] Encuentre más información en este sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.edu>