



**La soda, bebidas de jugo, leche con sabores y bebidas deportivas** están repletas de azúcares adicionales y calorías con poco o ningún valor nutricional.

**Las bebidas azucaradas pueden destruir los dientes, causar obesidad y resultar en la diabetes tipo 2.**

**AzucarMuerde.org**

## PROTEGE A TUS NIÑOS

- Sirveles agua y leche sin o baja en grasa.
- Sirve de ejemplo y no tomes bebidas azucaradas.
- Evita el pasillo de bebidas en el supermercado y no las llesves a la casa.
- Añada rebanadas de fruta a un vaso de agua.
- Sirve no más de 4-6 onzas de 100% jugo de fruta al día a los niños de 1-5 años de edad.



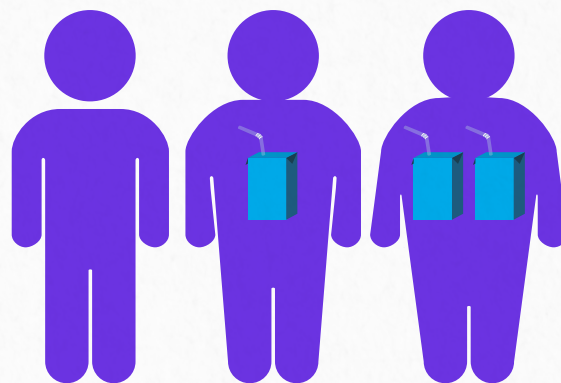
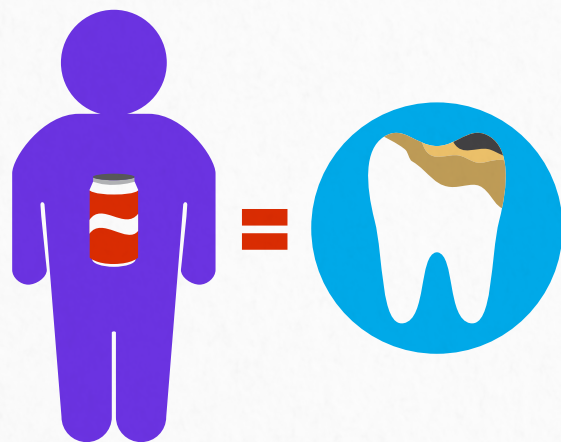
diseño: Better World Advertising [socialmarketing.com]



a los niños que beben  
**soda**

casi se les **duplica** el riesgo de tener

**CARIES DENTALES**



cada bebida

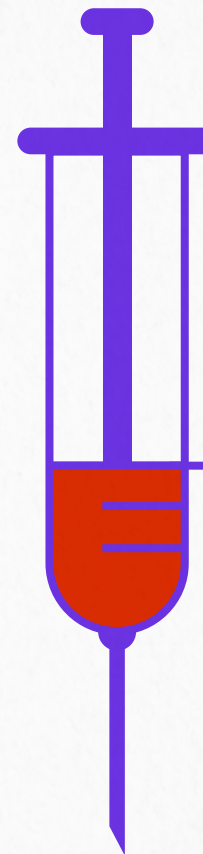
**azucarada**

adicional que toma un niño *al día*

aumenta su riesgo de

**OBESIDAD**

**— por 60% —**



beber **1 o 2**  
bebidas azucaradas al día  
aumenta el riesgo que  
un niño contraiga

**LA DIABETES**

*tipo 2*  
**por 25%**