

Jugo

¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

Beber jugo es agradable porque sabe fantástico y tiene vitamina C, por eso es muy fácil beberlo en exceso. Sin embargo, también contiene una gran cantidad de calorías y azúcar. Por eso no es bueno beberlo en forma excesiva.



EL JUGO EN EXCESO PUEDE CAUSAR:

- Aumento de peso
- Calambres y gases
- Caries
- Falta de interés por comer alimentos más saludables

ENTONCES, ¿CUÁL ES LA CANTIDAD ADECUADA DE JUGO?

Bebés*	Nada para bebés menores de 6 meses Frutas machacadas o hechas puré en lugar de jugo para bebés entre 6 y 12 meses
Niños entre 1 y 6 años*	Entre 4 y 6 onzas al día
Niños mayores y adultos*	Entre 4 y 8 onzas al día

*Recomendaciones de la American Academy of Pediatrics (Academia estadounidense de pediatría) y de las Dietary Guidelines for Americans 2005 (Pautas nutricionales para los estadounidenses 2005).

CONSEJOS PRÁCTICOS QUE LE AYUDARÁN A BEBER LA CANTIDAD ADECUADA DE JUGO:

- Coma más fruta
- Beba agua entre las comidas
- Beba jugo con una de las comidas
- Ponga el jugo en una taza sin tapa para los niños mayores de un año
- Mezcle el jugo con agua
- Agregue trozos de fruta o hielo al agua o use un vaso especial para que sea entretenido beberla

*El jugo es uno de los ingredientes de una dieta saludable...
Simplemente, no lo beba en exceso.*



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE NUEVA YORK