

RNS: Las bebidas que pueden arruinar su dieta, Julio 2006

DURACIÓN:

URL: http://www.ns.umich.edu/Es/story_es.php?id=438

Las bebidas que pueden arruinar su dieta

Expertos de la Universidad de Michigan le ofrecen consejos para elegir bebidas saludables

Encabezamiento sugerido: Alrededor de un 20 por ciento del total de las calorías consumidas por los estadounidenses son bebidas, el doble de la cantidad recomendada lo que contribuye aún más a la epidemia de obesidad generalizada. Con más información, Vivianne Schnitzer:

Susan Aaronson, M.S., R.D., coordinadora de Bienestar de la División de Fomento de la Salud M—Fit del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan lo explica:

“Para millones de estadounidenses que intentan perder peso excesivo, la solución puede estar no en lo que comen, pero en lo que beben. Las bebidas gaseosas están llenas de azúcar y calorías vacías, lo que las convierte en uno de los factores más importantes que contribuyen al problema de la obesidad en Estados Unidos. Si usted elige eliminar una lata de gaseosa por día, que contiene alrededor de nueve cucharadas de té de azúcar, puede perder una libra por mes y en un año puede perder hasta 15 libras”.

Para empezar, Aaronson recomienda dejar todas las bebidas gaseosas, incluso las de dieta y en los zumos de fruta, recomienda leer la etiqueta cuidadosamente porque puede incluir menos de un 10 por ciento de zumo 'real' y alrededor de siete cucharadas de té de azúcar. Los mejores zumos son las que llevan una etiqueta que dice que '100 por ciento de zumo'.

Entonces, ¿cuál es la bebida ideal para calmar la sed? : Es incolora, inodora, no tiene sabor, es refrescante y constituye más de la mitad de la masa del cuerpo: El agua.

"Agua es la única bebida más importante que podemos consumir", dice Aaronson. "Una persona puede consumir solamente agua y estar bien, mientras complementa su dieta con fuentes de comida que contengan calcio y otros nutrientes que se pueden encontrar en bebidas como leche y jugo".