**BEBIDAS AZUCARADAS**

**¿Por qué es importante limitar su consumo?**

El consumo habitual de las bebidas azucaradas se asocia con un mayor riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares. El agua es la bebida preferente mientras que el resto como refrescos, bebidas a base de zumos de frutas, bebidas energéticas, etc., por su contenido en azúcares y/o su nulo aporte nutricional, si se consumen, debe hacerse solo de forma excepcional.

En el mercado existen refrescos edulcorados sin azúcar, pero, aunque contengan pocas calorías o carezcan de ellas, no deben sustituir al agua.

**¿Las bebidas para deportistas son saludables?**

Los beneficios atribuidos a las bebidas dirigidas a deportistas tienen sentido en las actividades físicas intensas, en prácticas deportivas regulares o en situaciones de deshidratación. Fuera de esas situaciones, no hay razón para sustituir el agua como fuente de hidratación. Además, estas bebidas aportan cantidades moderadas de azúcar, que si bien cumple una función energética en las situaciones citadas, cuando no es así, supone un aporte innecesario de energía.

**¿Es malo que los niños/as tomen bebidas energéticas?**

Estas bebidas, además de su contenido en azúcares, se caracterizan por estar enriquecidas en vitaminas diversas y excitantes naturales, generalmente cafeína. Los niños no deben tomarlas porque sus efectos son más intensos que en los adultos produciendo excitación, hiperactividad, alteraciones del sueño y trastornos del comportamiento.

**¿Entonces lo mejor es tomar refrescos light o “zero”?**

Las bebidas light tienen un 30% menos de calorías, y consumo en sustitución al agua puede suponer un importante aporte de calorías “vacías”. En el segundo caso, el aporte de energía es nulo, pero tampoco deben sustituir al agua. Los edulcorantes, aunque seguros, no deben incluirse en la dieta de los niños a no ser que se haga en una dieta conducida por profesionales sanitarios