

# Comida Sana

## Mejor Sustituir la Soda por Bebidas Naturales

Por Kari Bachman

Las compramos de la máquina en el trabajo. Las pedimos en los restaurantes. Las tomamos en el carro. Las bebemos mientras miramos televisión.

En éste país tomamos el equivalente de más de dos latas y media de sodas cada día. En moderación, las sodas no perjudican la salud. El problema viene cuando tomamos demasiadas sodas, porque representan una fuente de calorías vacías.

Antes, considerábamos las sodas como algo para eventos especiales. Pero hoy en día, salimos a comer fuera de casa y podemos conseguir sodas por donde quiera. Nos hemos acostumbrado a tomarlas todo el día.

Las sodas marginan las bebidas más nutritivas, como la leche y jugos naturales. Si tomamos muchas sodas, es difícil conseguir suficiente calcio y Vitamina C.

Las sodas no nos llenan tanto como las comidas sólidas, así que es fácil tomar muchas calorías sin darse cuenta. Eso puede contribuir al aumento del peso.

¿Entonces, qué hacer para cambiar nuestros hábitos? Si uno intenta cambiar todo de a una vez, se sentirá privado. Mejor pruebe cambios pequeños y graduales:

- Limite la cantidad de sodas que compre cada semana.
- Compre latas en vez de botellas grandes.
- Fuera de la casa, pida una porción pequeña en vez de la “supergrande.”
- Pruebe las sodas dietéticas. Son una buena opción para la gente con diabetes, porque contienen pocos carbohidratos.

Vale la pena renovar la tradición de refrescos típicos. No toma mucho tiempo preparar en casa un jugo, un agua natural, un licuado, o un té. Muchas bebidas caseras son tan sencillas que hasta los niños las pueden preparar.

Nuestras madres utilizaban tantas frutas, vegetales, y flores deliciosas, incluyendo el melón, la zanahoria y la flor de jamaica. Claro, muchas llevaban bastante azúcar, pero las puede preparar poniendo menos o usando sustitutos de azúcar.

Aumentar el consumo de bebidas naturales nos ayudará cuidar la salud, ahorrar dinero y asegurar que nuestras tradiciones culinarias perduran.

Kari Bachman es coodinadora de programas de nutrición para el Servicio de Extensión Cooperativa, que dirige la Universidad Estatal de Nuevo México. Puede comunicarse con ella por teléfono (505-646-2009) o por correo electrónico (kbachman@nmsu.edu).