

**En promedio, una  
persona come casi  
100 libras de azúcar  
al año....**

**1ª cucharadita =  
4 gramos de azúcar**

**Casi 1/4 de Libra Diario!!!**

**De Donde Viene Toda  
Esta Azúcar?**

**Azúcar Agregada a las  
Comidas y Bebidas**

El “Gold Coast  
Collaborative” Apoya a  
todos en los Condados de  
Ventura, Santa Barbara y  
San Luis Obispo a:

Bebidas Endulzadas

Recuerde:  
Un Cambio Pequeño  
Hara una  
Gran Diferencia!

Tome Bastante Agua

**Como Podemos Dirigir  
un Estilo de Vida Mas  
Sano y Bajo en Azúcar?**

**Limite la Azúcar Agregada**

**Coma Saludable**

**Agregando más  
Frutas y Vegetales**

**Haga Actividad Física  
de 30 a 60 Minutos  
Diariamente**