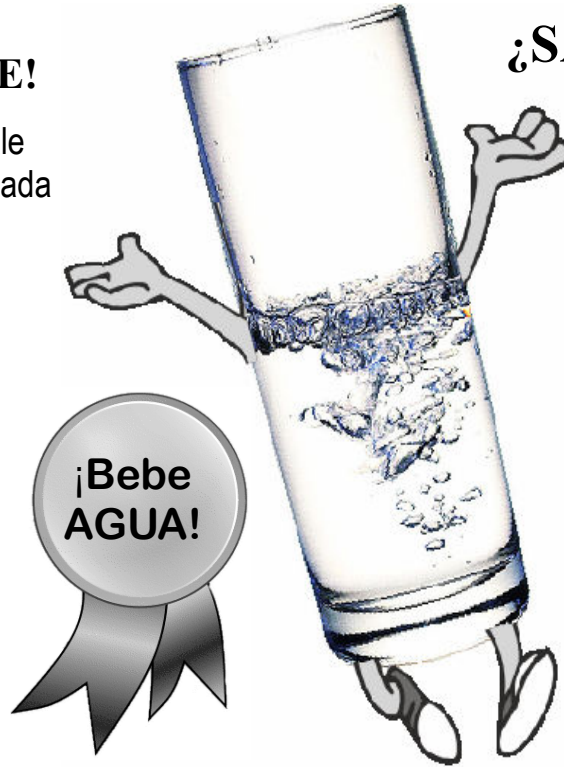


¡PIENSA BIEN LO QUE TOMAS!

La persona típica consume casi 100 libras de azúcar al año - ¡o alrededor de un cuarto de libra de azúcar al día! La mayoría de esa azúcar agregada proviene de refrescos azucarados. El exceso de calorías de toda esa azúcar pueden producir el aumento de peso, y exponen a la gente a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

¡HAGA UNA SELECCIÓN SALUDABLE!

- AGUA – ¡No tiene calorías! Póngale un toque de sabor con una rebanada de naranja, limón, lima o pepino!
- LECHE SIN GRASA O LECHE BAJA EN GRASA 1%
- JUGO 100% DE FRUTA O VEGETALES (límitese a media taza de jugo)
- TÉ HELADO SIN AZÚCAR
- REFRESCO DE DIETA (de vez en cuando)



¿SABÍA USTED?

El refresco es LA FUENTE NÚMERO UNO DE AZÚCAR AGREGADA en la dieta estadounidense.

30% de azúcar agregada que consumen diariamente viene de bebidas azucaradas.

¡Para quemar las calorías de un refresco de 20 onzas tiene que caminar a una velocidad moderada durante una hora, mas o menos!*

4 GRAMOS DE AZÚCAR = 1 CUCHARADITA DE AZÚCAR

Vea cuanta azúcar hay en estos refrescos populares y considere beber agua:



Refrescos
20oz.



Bebidas de Naranja
16oz.



Bebidas de fruta endulzada
16oz.



Bebidas de sabor a fruta
11.25oz.



Bebidas Deportivas
20oz.



Agua
8oz

Calorías

250

260

220

152

140

0

Gramos de Azúcar

68

60

52

38

36

0

Cucharaditas de azúcar

17

15

13

10

9

0

PIENSA bien lo que tomas

¡LO MEJOR ES BEBER AGUA!



GOLD COAST COLLABORATIVE FOR NUTRITION AND FITNESS

San Luis Obispo ♦ Santa Barbara ♦ Ventura
www.goldcoastnetwork.org

La información está basada en materiales originalmente desarrollados por el Alameda County Public Health Department y el Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. *Departamento de Salud Pública de California. Los nombres de las empresas, agencias o corporaciones incluidas en esta publicación (o pagina) son solo para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el endorso o aprobación por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de algún producto o servicio que excluye a otros. Nota: La formulación de productos, al igual que el empaquetado y tamaño de porción, pueden cambiar con el tiempo. Por consiguiente, los ingredientes, las cantidades mostradas y la información nutricional pueden cambiar. Cucharaditas han sido redondeadas para representar números enteros. *Para una persona que pesa mas de 154 lbs (70kg) a quemar mas calorías que una persona que pesa menos. Adaptado de Dietary Guidelines for Americans 2005, pagina 16, mesa 4.