

## Consejos para las tarjetas de etiqueta de bebidas para los instructores

1. Exhiba las tarjetas de etiqueta de bebidas con cubitos de azúcar que representen las cucharaditas de azúcar que contiene cada recipiente. El exhibidor debe incluir también los mensajes generales del programa de MiPlato acerca de la dieta total (considere utilizar la serie 10 consejos de educación en nutrición).
2. Anote que el tiempo que se necesita caminar para quemar las calorías de la bebida azucarada es adicional al necesario en las actividades diarias para mantener el peso.
3. Hable de los beneficios de los nutrientes de la leche y el jugo 100% natural.

Bebida	Tamaño del recipiente	Tipo de azúcar	Calorías por recipiente	Cucharaditas (cdtas) de azúcar por recipiente	Tiempo de caminata para quemar las calorías de la bebida <sup>1</sup>
Agua	Botella de 20 fl oz	Sin azúcar	0 calorías	0 cdtas	0 minutos
Leche con 1% de grasa	Botella de 16 fl oz	Azúcar natural	260 calorías	8 cdtas	56 minutos
Jugo de naranja 100% natural	Botella de 16 fl oz	Azúcar natural	244 calorías	11 cdtas	53 minutos
Refresco (Soda)	Lata de 12 fl oz	Azúcar agregada	136 calorías	8 cdtas	30 minutos
Refresco (Soda)	Botella de 20 fl oz	Azúcar agregada	227 calorías	14 cdtas	49 minutos
Bebida deportiva	Botella de 20 fl oz	Azúcar agregada	125 calorías	9 cdtas	27 minutos
Bebida energética	Lata de 16 fl oz	Azúcar agregada	240 calorías	15 cdtas	52 minutos
Té endulzado	Botella de 20 fl oz	Azúcar agregada	213 calorías	14 cdtas	46 minutos
Refresco sabor a fruta	Botella de 12.5 fl oz	Azúcar agregada	165 calorías	11 cdtas	36 minutos
Bebida de jugo	Botella de 20 fl oz	Azúcar natural y agregada	305 calorías	17 cdtas	66 minutos
Néctar de fruta	Lata de 11.5 fl oz	Azúcar natural y agregada	196 calorías	11 cdtas	42 minutos
Agua vitaminada	Botella de 20 fl oz	Azúcar natural y agregada	125 calorías	8 cdtas	27 minutos

NOTAS: El tiempo de caminata se basa en el consumo de calorías promedio de un individuo de 154 libras que camina a 3.5 mph (280 calorías/hora). Las personas que pesan más de 154 libras quemarán más calorías por hora y las que pesan menos quemarán menos calorías por hora. Las cucharaditas de azúcar se redondean al siguiente número entero. Todos los tiempos de caminata se redondean al siguiente número entero.

1. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005, Tabla 4. Calorías/Hours Expended in Common Physical Activities.* <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> Consultado el 15 de mayo de 2012.



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 20 fl oz (591 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 1

**Amount per serving/Cantidad por porción**

**Calories/Calorías** 0

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

**% Daily Value/% Valor diario\***

**Total Fat/Grasas** 0g 0%

**Sodium/Sodio** 0mg 0%

**Total Carbohydrate/Carbohidratos** 0g 0%

Sugars/Azúcares 0g

**Protein/Proteínas** 0g

No es una fuente importante de otros nutrientes.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *PURIFIED WATER.*

# Leche baja en grasa (1%)



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 2

Amount per serving/Cantidad por porción

**Calories/Calorías 130**

Calories from Fat/Calorías de grasa 20

**% Daily Value/% Valor diario\***

**Total Fat/Grasas 2.5g** 4%

Saturated Fat/Grasa saturada 1.5g 8%

Trans Fat/Grasa trans 0g

**Cholesterol/Colesterol 15mg** 5%

**Sodium/Sodio 160mg** 7%

**Total Carbohydrate/Carbohidratos 16g** 5%

Dietary Fiber/Fibra dietética 0g 0%

Sugars/Azúcares 15g

**Protein/Proteínas 11g** 22%

Vitamin A/Vitamina A 10%

Calcium/Calcio 40%

Vitamin D/Vitamina D 25%

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: LOWFAT MILK, FAT FREE MILK, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3.

# Jugo de naranja 100% natural



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 2

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 122

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

% Daily Value/% Valor diario\*

Total Fat/Grasas 0g 0%

Sodium/Sodio 5mg 0%

Potassium/Potasio 443mg 13%

Total Carbohydrate/Carbohidratos 29g 10%

Sugars/Azúcares 21g

Protein/Proteínas 2g 4%

Vitamin C/Vitamina C 139%

Thiamin/Tiamina 17%

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: 100% PURE ORANGE JUICE NOT FROM CONCENTRATE.



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción:  
1 lata – 12 fl oz (360 mL)

Amount per serving/Cantidad por porción

**Calories/Calorías 136**

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

**% Daily Value/% Valor diario\***

**Total Fat/Grasas 0g** 0%

**Sodium/Sodio 15mg** 0%

**Total Carbohydrate/Carbohidratos 35g** 11%

Sugars/Azúcares 33g

**Protein/Proteínas 0g**

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción:  
1 botella – 20 fl oz (591 mL)

Amount per serving/Cantidad por porción

**Calories/Calorías 227**

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

**% Daily Value/% Valor diario\***

**Total Fat/Grasas 0g** 0%

**Sodium/Sodio 25mg** 1%

**Total Carbohydrate/Carbohidratos 59g** 20%

Sugars/Azúcares 55g

**Protein/Proteínas 0g**

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción

**Calories/Calorías 50**

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

**% Daily Value/% Valor diario\***

**Total Fat/Grasas** 0g 0%

**Sodium/Sodio** 110mg 4%

**Potassium/Potasio** 30mg 1%

**Total Carbohydrate/Carbohidratos** 14g 5%

Sugars/Azúcares 14g

**Protein/Proteínas** 0g

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: WATER, SUCROSE, DEXTROSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVOR, SALT, SODIUM CITRATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE, BLUE COLORING, GLYCEROL ESTER OF ROSIN, CAMEL COLOR.



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 2

Amount per serving/Cantidad por porción

**Calories/Calorías 120**

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

% Daily Value/% Valor diario\*

**Total Fat/Grasas 0g** 0%

**Sodium/Sodio 70mg** 3%

**Total Carbohydrate/Carbohidratos 30g** 10%

Sugars/Azúcares 30g

**Protein/Proteínas 0g**

Riboflavin/Riboflavina 100%

Niacin/Niacina 100%

Vitamin B6/Vitamina B6 100%

Vitamin B12/Vitamina B12 100%

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: CARBONATED WATER, GLUCOSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVORS, TAURINE, SODIUM CITRATE, PANAX GINSENG ROOT EXTRACT, L-CARNITINE, CAFFEINE, NIACINAMIDE, SODIUM CHLORIDE, INOSITOL, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, SUCRALOSE, RIBOFLAVIN, MALTODEXTRIN, CYANOCOBALAMIN.





## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 85

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

% Daily Value/% Valor diario\*

Total Fat/Grasas 0g 0%

Sodium/Sodio 30mg 1%

Total Carbohydrate/Carbohidratos 23g 8%

Sugars/Azúcares 23g

Protein/Proteínas 0g

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: FILTERED WATER, SUGAR, CITRIC ACID, TEA, NATURAL FLAVORS.



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 122  
Calories from Fat/Calorías de grasa 0

% Daily Value/% Valor diario\*

<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	0%
<b>Sodium/Sodio</b> 25mg	1%
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 27g	9%
Sugars/Azúcares 27g	
<b>Protein/Proteínas</b> 0g	
Vitamin A/Vitamina A	0%
Vitamin C/Vitamina C	100%
Calcium/Calcio	0%
Iron/Hierro	0%

Contiene 10% de jugo.

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética vitamina A, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, ORANGE JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID, POTASSIUM BENZOATE (PRESERVES FRESHNESS), NATURAL FLAVOR, YELLOW COLORING, GLYCEROL ESTER OF WOOD ROSIN, CALCIUM DISODIUM EDTA (TO PROTECT FLAVOR).



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 50

Calories from Fat/Calorías de grasa 0

% Daily Value/% Valor diario\*

Total Fat/Grasas 0g 0%

Sodium/Sodio 0mg 0%

Total Carbohydrate/Carbohidratos 13g 4%

Sugars/Azúcares 13g

Protein/Proteínas 0g

Vitamin C/Vitamina C 50%

Vitamin B3/Vitamina B3 10%

Vitamin B6/Vitamina B6 10%

Vitamin B12/Vitamina B12 4%

Vitamin B5/Vitamina B5 10%

Zinc/Zinc 5%

Contiene menos de 1% de jugo.

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: WATER, CRYSTALLINE FRUCTOSE, CITRIC ACID, VEGETABLE JUICE (COLOR), NATURAL FLAVOR, ASCORBIC ACID (VITAMIN C), VITAMIN E ACETATE, MAGNESIUM LACTATE (ELECTROLYTE), CALCIUM LACTATE (ELECTROLYTE), ZINC PICOLINATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE (ELECTROLYTE), NIACIN (B3), PANTOTHENIC ACID (B5), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (B6), CYANOCOBALAMINE (B12).



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción:  
1 lata – 11.5 fl oz (340 mL)

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 196  
Calories from Fat/Calorías de grasa 0

% Daily Value/% Valor diario\*

Total Fat/Grasas 0g 0%

Sodium/Sodio 50mg 2%

Total Carbohydrate/Carbohidratos 49g 16%

Sugars/Azúcares 45g

Protein/Proteínas 0g

Vitamin C/Vitamina C 100%

Contiene 20% de jugo.

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética vitamina A, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUIT PUREE CONCENTRATE, APPLE JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID (VITAMIN C).



## Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)  
Servings per Container/Porciones por envase  
1.5 aprox.

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 110

% Daily Value/% Valor diario\*

Total Fat/Grasas 0g 0%

Sodium/Sodio 25mg 1%

Total Carbohydrate/Carbohidratos 28g 9%

Sugars/Azúcares 28g

Protein/Proteínas 0g

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

\* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: CARBONATED WATER (WATER, CARBON DIOXIDE), NATURAL SUGAR, CITRIC ACID, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS AND RED COLORING.