

¡Piensa Bien lo que Tomas!

¿Sabía usted que?

- El promedio de las personas comen casi 100 libras de azúcar agregada cada año – ¡esto es aproximadamente un cuarto de libra de azúcar al día!
- La soda es la fuente número 1 de azúcar agregada en la dieta americana.
- Más del 30% de todas las calorías de azúcar agregada consumidas diariamente son de bebidas endulzadas.
- Las calorías extras de toda esta azúcar conducen a un aumento de peso, poniendo a la gente en riesgo de contraer problemas de salud de por vida tal como la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- 2 de 3 Americanos tienen sobrepeso o son obesos.

¡Conozca la Verdad Del Azúcar! Vea cuanta azúcar hay en éstas bebidas populares:



Tome el reto de hacer una diferencia en su salud. Comprométase a beber:

- Agua
- Té con hielo sin azúcar
- Leche descremada o baja en grasa
- Jugo 100% natural en cantidad limitada



¡Comprométase a beber agua o bebidas sin endulzar!

Este mes yo,

_____ ,
beberé agua en lugar de bebidas azucaradas. (escriba su nombre en letra de molde)

Mantenga un registro de los días en los que bebe bebidas saludables. Marque con un ✓ las casillas del día en el que bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.

Escriba la fecha:	Dom.	Lunes	Martes	Mier.	Jueves	Vier.	Sab.
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							

¡Consejos para Mantener a los Niños Saludables!

● Sirva leche o agua a los niños pequeños. Aun el jugo 100% de fruta tiene una especie de azúcar llamada "fructosa". Los doctores recomiendan que los niños pequeños no beban más de cuatro a seis onzas de jugo 100% de fruta por día.

● Prevenga la caries dental. No agregue soda y otras bebidas azucaradas en los biberones y las tazas 'sippy'.

● Prepare su propia agua refrescante de fruta en casa. Puede usar fresas o melón. Póngalo en el refrigerador - a los niños les encantará.



Calcule Cuanta Azúcar Hay En un Recipiente

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 20 fl.oz (591 ml)

1 Porción por paquete

Cantidad por Ración

Calorías 250

Grasa Total 0g % Daily Value*

Colesterol 0mg 0%

Sodio 55mg 2%

Carbohidrato Total 69g

Azúcares 69g

Proteínas 0g

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

No es una fuente de calorías significativa de grasa, grasa saturada, ácido graso, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

Cálculo:

**Gramos de azúcar ÷ 4 =
Cucharaditas de azúcar**

**Ejemplo para una soda de
20 onzas:**

**69 gramos ÷ 4 ≈
17 Cucharaditas de azúcar**

**¡Compruebe el número de
las porciones!**

**Si el recipiente tiene más de una
porción, multiplique el número
de cucharaditas por el número
de porciones para conseguir el
total de cucharaditas de azúcar
en el recipiente.**

- Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA.
- Financiado, en parte, por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
- Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net.
- Departamento de Salud Pública de California



¡Hága el Compromiso de Ser más Saludable!

Para empezar, seleccione una o más de las acciones siguientes:

_____ ¡Prometo elegir agua en lugar de bebidas azucaradas!

_____ Prometo mantener a mi familia saludable reduciendo las bebidas y comidas azucaradas.

_____ Prometo ayudar a hacer de mi escuela, lugar de trabajo o comunidad un lugar con opciones de bebida sanas.

Nombre _____

Dirección de Correo Electrónico _____



www.sodafreesummer.org

Santa Clara County
PUBLIC HEALTH