



USTED NO SE COMERÍA 22 PAQUETES DE AZÚCAR.* ¿POR QUÉ SE LOS TOMA?

*Azúcar en un refresco de 20 oz.
Cálculo basado en un paquete
de azúcar de 3 gramos.

Las bebidas azucaradas pueden contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

www.CaliforniaProjectLEAN.org

PIENSA
bien lo que
tomas



Dolores Huerta
Foundation



Realizado gracias al Departamento de Salud y Servicios Humanos.
Reproducido con permiso de RENEW LA County Departamento de Salud Pública.

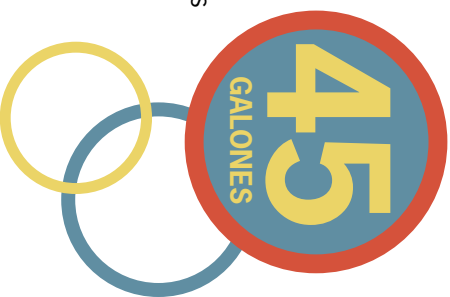
2011

SEGÚN LOS NÚMEROS



Cantidad de azúcar en la típica botella de refresco de 20 oz, la cual también contiene 240 calorías

Cantidad de bebidas azucaradas que la típica persona en los Estados Unidos tomó en el 2009



Aumento en el riesgo de la obesidad para un niño que toma una porción de bebidas azucaradas adicional diaria

USTED NO SE COMERÍA 22 PAQUETES DE AZÚCAR. ¿POR QUÉ SE LOS TOMA?

Las bebidas azucaradas pueden contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

CANTIDAD DE AZÚCAR QUE CONTIENEN BEBIDAS AZUCARADAS POPULARES*

BEBIDAS	TAMAÑO	PAQUETES DE AZÚCAR	CALORÍAS
Refresco	20 oz.	22	240
Bebida Energética	16 oz.	17	220
Café Frío	16 oz.	17	260
Té Dulce	16 oz.	15	190
Bebida Deportiva	20 oz.	12	125
Leche de Chocolate 2%	8 oz.	4**	190

*Cálculos basados en paquetes de azúcar de 3 gramos.
**Azúcar añadida.

LO QUE USTED PUEDE HACER

- Elija agua, leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa sin sabor añadido cuando tenga sed.
- Agregue al agua rebanadas de limón, lima, pepino o sandía.
- Sea el ejemplo para su familia y amigos eligiendo bebidas saludables y bajas en calorías.
- Pídale a su escuela, comunidad o lugar de empleo que limite las bebidas azucaradas y que ofrezca bebidas más saludables.