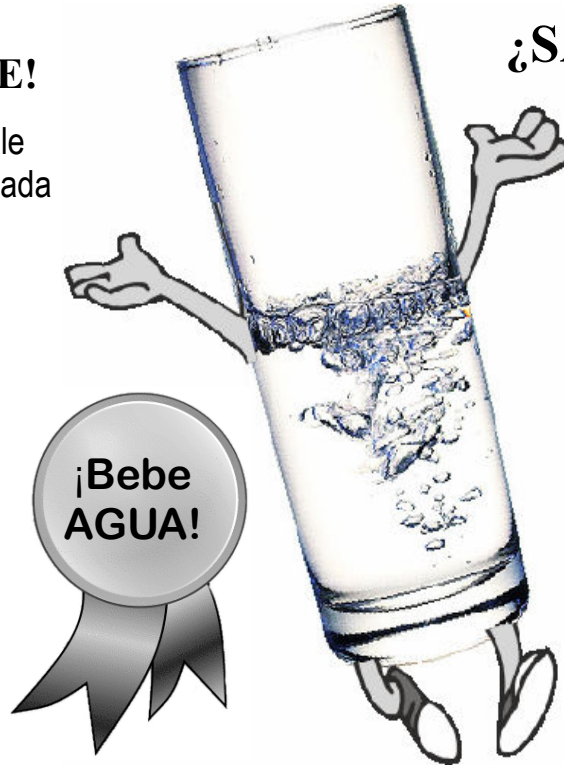


¡PIENSA EN LO QUE TOMAS!

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 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 en la dieta estadounidense.

Las bebidas azucaradas nos dan **30%** del azúcar no natural que consume diariamente.

¡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 CUCHARADITAS DE AZÚCAR

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



	Refrescos	Bebidas de Naranja	Bebidas de fruta endulzada	Bebidas de sabor a fruta	Bebidas Deportivas	Agua
	20oz.	16oz.	16oz.	11.25oz.	20oz.	
Calorías	250	260	220	152	140	0
Gramos de Azúcar	68	60	52	38	36	0
Cucharaditas de azúcar	17	15	13	9.5	9	0

¡LO MEJOR ES BEBER AGUA!

*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.

Adaptado de materias de Servicios de Salud de Contra Costa. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

GOLD COAST COLLABORATIVE FOR NUTRITION AND FITNESS

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

