

Elija la salud. Tome agua.

Bebida, calorías y tamaño del envase (onzas líquidas)	Cucharaditas de azúcar por tamaño del envase	Minutos de caminata rápida para quemar la bebida (caminar a 3.5 mph)
 Refresco 227 calorías 20 oz. líquidas	14 cdtas 	49 min. 
 Bebida deportiva 125 calorías 20 oz. líquidas	9 cdtas 	27 min. 
 Bebida energética 240 calorías 16 oz. líquidas	15 cdtas 	52 min. 
 Bebida de jugo 305 calorías 20 oz. líquidas	17 cdtas 	66 min. 
 Refresco sabor a fruta 165 calorías 12.5 oz. líquidas	11 cdtas 	36 min. 
 Agua vitaminada 125 calorías 20 oz. líquidas	8 cdtas 	27 min. 
 Té endulzado 213 calorías 20 oz. líquidas	14 cdtas 	46 min. 
 Agua 0 calorías 20 oz. líquidas	0 cdtas 	0 min. 

Nota: La duración de la caminata se basa en el consumo de calorías promedio para una persona de 154 libras que camina a 3.5 mph (280 calorías por hora). Las calorías que se queman por hora serán más para personas que pesen más de 154 libras y menos para personas que pesen menos. Las cucharaditas de azúcar se redondean al número entero más cercano. Todas las duraciones de las caminatas se redondean al siguiente número entero.

Departamento de Salud de los Estados Unidos y Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005. Tabla 4, Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm>. Consultado el 15 de mayo de 2012¹.

¹Sitio web sólo disponible en inglés.

rethink
YOUR DRINK

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.



#300294 Rev 03/14