

# ¿Cuánto azúcar tiene su bebida?

rethink  
YOUR DRINK

Gramos de azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de azúcar

60 Gramos de azúcar ÷ 4 = 15 Cucharaditas de azúcar

## 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 258  
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

% Daily Value/% Valor Diario\*

Total Fat/Grasa 0g 0%

Sodium/Sodio 25mg 1%

Total Carbohydrate/  
Carbohidrato Total 63g 20%

Sugars/Azúcares 60g

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.

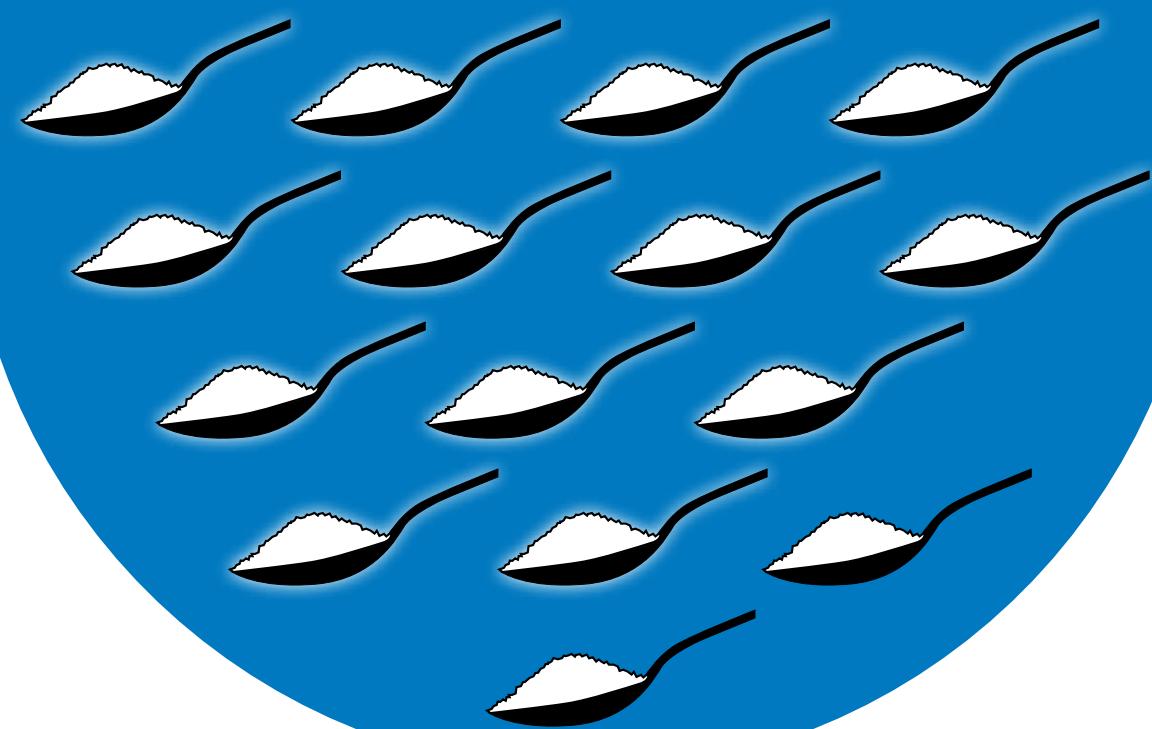
\* Los porcentajes de Valor Diario (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.

INGREDIENTES: AGUA CARBONATADA, JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, COLOR CARAMELO, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABORES NATURALES, CAFEÍNA.

# 15

## Cucharaditas de azúcar



Las guías de dietas para los estadounidenses, 2015-2020, recomiendan limitar las calorías que provengan de los azúcares añadidos a no más de 10% cada día. Eso equivale a 200 calorías, o cerca de 12 cucharaditas, en una dieta de 2,000 calorías.

## Elija la salud. Tome agua.



Este material fue producido por el Departamento de Salud Pública de California con fondos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) USDA SNAP producido este material. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).