
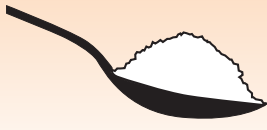
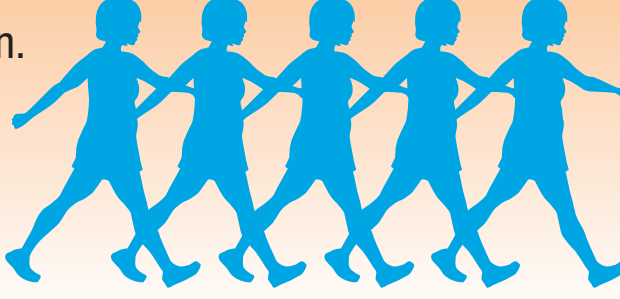


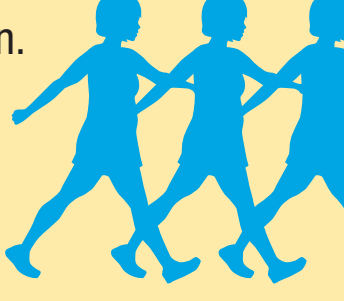




















# Elija la salud. Tome agua.

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)
 <b>Refresco</b> <b>227</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>14</b> cdtas 	<b>49</b> min. 
 <b>Bebida deportiva</b> <b>125</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>9</b> cdtas 	<b>27</b> min. 
 <b>Bebida energética</b> <b>240</b> calorías 16 oz. líquidas	<b>15</b> cdtas 	<b>52</b> min. 
 <b>Bebida de jugo</b> <b>305</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>17</b> cdtas 	<b>66</b> min. 
 <b>Refresco sabor a fruta</b> <b>165</b> calorías 12.5 oz. líquidas	<b>11</b> cdtas 	<b>36</b> min. 
 <b>Agua vitaminada</b> <b>125</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>8</b> cdtas 	<b>27</b> min. 
 <b>Té endulzado</b> <b>213</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>14</b> cdtas 	<b>46</b> min. 
 <b>Agua</b> <b>0</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>0</b> cdtas 	<b>0</b> 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 2012\*.

\*Sitio web sólo disponible en inglés.



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](http://www.CampeonesDelCambio.net).



#300295 Rev 03/14