

¿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 0%

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.

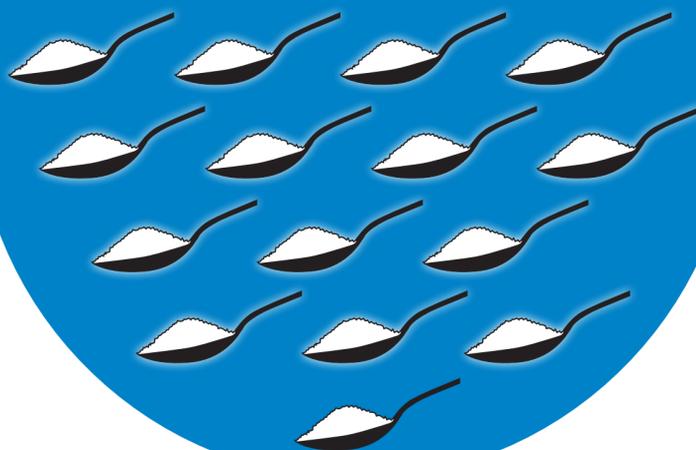
* Los porcentajes de Valor Diario (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL 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 las azúcares añadidas 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 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.