

Escoge Salud y Toma Agua

¿Cuántas cucharaditas de azúcar agregada contienen estas bebidas populares?
¡Azúcar...todo se aumenta!



20 oz. Refresco de cola ≈ **15 cucharaditas**



20 oz. Bebida deportiva ≈ **9 cucharaditas**



16 oz. Bebida energética ≈ **15 cucharaditas**



20 oz. Té endulzado ≈ **14 cucharaditas**



20 oz. Agua con vitaminas agregadas ≈ **8 cucharaditas**



20 oz. Agua = **0**

¿No encuentras la bebida que buscas?

Lee los Datos de Nutrición. El número de cucharaditas de azúcar es igual a:

- Los gramos (g) de azúcar divididos por 4.
- Luego se multiplica por las porciones en cada recipiente.

Ejemplo de Cálculo de Azúcar

- Gramos de azúcar $\div 4$ = Cucharaditas de Azúcar
 $60\text{gr} \div 4 = 15$ cdtas.
- Cdtas. de Azúcar $\times$ Porciones por Recipiente = Total de cdtas. de Azúcar por Recipiente
 15 cdtas. $\times 1$ Porción = Total de 15 cdtas. de Azúcar

Datos de Nutrición	
Tamaño por porción	1 botella
Porciones por envase	20 fl oz (591 mL)
Cantidad por porción	
Calorías	258
Calorías de Grasa	0
% Valor Diario*	
Grasa total	0g 0%
Sodio	25mg 1%
Carbohidratos Totales	63g 20%
Azúcar	60g
Proteína	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.	
INGREDIENTES: AGUA CARBONATADA, JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, COLOR CARAMELO, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABORES NATURALES, CAFEÍNA.	

Guardar en el refrigerador y tomar dentro de 24 horas.

Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Visita:

CampeonesdelCambio.cdph.ca.gov para obtener consejos saludables.



¿QUÉ HAY EN TU BEBIDA?

Lee los datos de nutrición para encontrar los diferentes tipos de azúcares agregados

Jarabe De Maíz Con Alto Contenido De Fructosa
Concentrado de Jugo de Frutas
Endulzante de Maíz
Maltosa
Jarabe de Maíz
Sirope
Melaza
Glucosa
Azúcar Morena
Miel
Sacarosa
Azúcar Invertido
Azúcar
Lactosa
Jarabe

Azúcar agregada = Calorías Agregadas

AGUA DE NARANJA & MORA AZUL

Mezcla **1** naranja rebanada y **20** moras azules con agua en una jarra de $\frac{1}{4}$ de galón. Enfía por lo menos 20 minutos.

Toma dentro de 24 horas.



rethink
YOUR DRINK

ESCOGE

Agua

Leche baja en grasa (1%) o sin grasa

Jugo 100% de fruta (en cantidades limitadas)

Jugo 100% vegetal