

## Lea la etiqueta

Para saber si una bebida contiene azúcar añadido, busque las siguientes palabras en la etiqueta:

Azúcar  
 Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa  
 Endulzante de maíz/Jarabe de maíz  
 Dextrosa  
 Concentrados de jugo de fruta  
 Glucosa  
 Miel  
 Azúcar invertido  
 Melaza  
 Sacarosa  
 Miel de caña/Azúcar de caña

### Información nutricional

Porción: 20-onzas Botella

Cantidad por porción

Calorías 240

Porcentaje del valor diario\*

Grasas totales 0g 0%

Sodio 75mg 3%

**Carbohidratos totales 65g 24%**

Azúcares 65g

Proteínas 0g

No es una fuente significativa de calorías de grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, fibra, vitamina A, vitamina C, calcio o hierro.

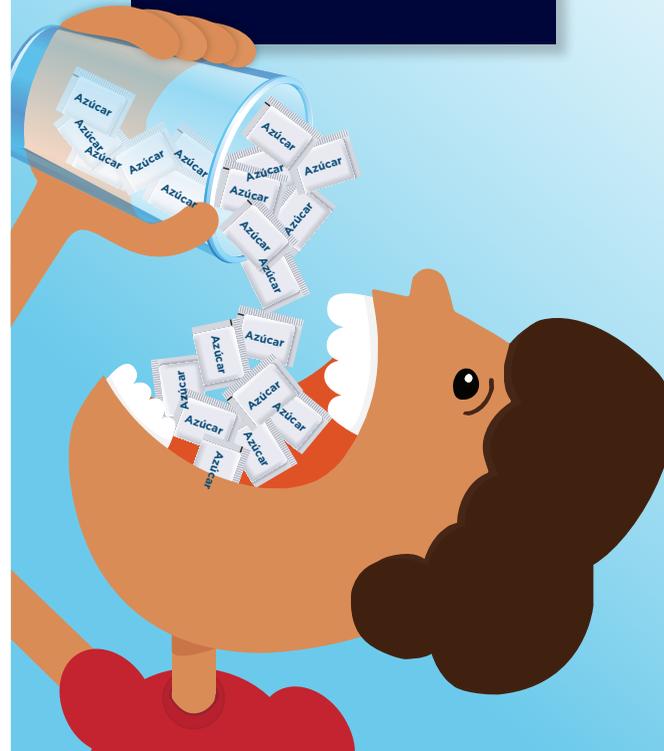
\*Los porcentajes del valor diario (daily value, DV) se basan en una dieta de 2,000 calorías.

**INGREDIENTES:** AGUA CARBONADA, JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, COLOR CARAMELO, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABORES NATURALES, CAFEÍNA

# Usted no COMERÍA

# 16

# paquetes de AZÚCAR



## ¿Por qué los BEBERÍA entonces?

## Algunos consejos

-  Elija beber agua o leche (con 1% de grasa o descremada para mayores de 2 años).
-  Coloque en el refrigerador una jarra de agua fría y botellas de agua para llevar.
-  Agréguele sabor al agua con rodajas de fruta fresca como limón o lima.
-  Agregue un toque de jugo de fruta 100% natural al agua.
-  Congele jugo de fruta 100% natural en una cubetera, luego agregue uno de esos cubos a un vaso de agua.
-  Reduzca el número y el tamaño de las bebidas endulzadas con azúcar que consume. Bébalas solo de vez en cuando, en porciones de 8 onzas o menos.

## Más información y consejos

Para obtener más información sobre bebidas endulzadas con azúcar, alternativas saludables, consejos, datos y mucho más, visite:

[www.deltadentalinc.com/rethinkyourdrink](http://www.deltadentalinc.com/rethinkyourdrink)

**DELTA DENTAL**  
FOUNDATION 

# RECONSIDERE SUS BEBIDAS

## ¡ELIJA AGUA!



**DELTA DENTAL**  
FOUNDATION 

# ¡No lo endulcemos!

# Verifique el tamaño de la porción\*

# ¿Cuánto azúcar añadido es demasiado?

## Las bebidas endulzadas con azúcar (sugar-sweetened beverages, SSB) son bebidas con azúcar añadido

- Entre estas bebidas se incluyen las gaseosas, los jugos o bebidas frutales, el té o café endulzado, el agua saborizada, la leche chocolatada y las bebidas deportivas y energizantes.
- Una gaseosa o jugo o bebida frutal común de 20 onzas contiene entre 15 y 18 cucharaditas de azúcar, lo mismo que tres barras de chocolate!

## Las SSB son malas para sus dientes

- Beber gaseosas prácticamente duplica el riesgo de caries en los niños. Además, el azúcar que contienen las SSB alimenta las bacterias que producen el ácido que ataca y disuelve el esmalte dental.

## Las SSB aumentan la posibilidad de tener sobrepeso u obesidad

- Beber 8 onzas de SSB por día equivale a 55,000 calorías, o 15 libras por año.
- Beber una gaseosa de 12 onzas por día aumenta en un 60% las probabilidades de un niño de ser obeso.

## Las SSB aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

- Las personas que beben una o dos latas de gaseosa por día tienen un 26% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

## Beba menos jugos. COMA frutas.

A pesar de tener más nutrientes y solo azúcar natural (no añadido), los jugos de fruta 100% naturales normalmente tienen tantas calorías y azúcar como las gaseosas.



Gaseosa cítrica de 20 onzas

**19 cdtas.**  
(77g)

290 calorías



Cola de 20 onzas

**16 cdtas.**  
(65g)

240 calorías



Bebida energizante de 8.3 onzas

**7 cdtas.**  
(27g)

110 calorías



Bolsa de jugo de 6 onzas

**5 cdtas.**  
(20g)

80 calorías



bebidas rehidrantes de 20 onzas

**8 cdtas.**  
(34g)

130 calorías



Jugo de manzana de 6.75 onzas

**6 cdtas.**  
(24g)

101 calorías



Leche chocolatada de 14 onzas

**11 cdtas.**  
(45g)

281 calorías



Agua

**0 cdtas.**  
(0g)

0 calorías

Estos son los límites diarios recomendados:



Recién nacidos y bebés

**0 cdtas.**  
(0g)



Niños pequeños y en edad preescolar

**3-4 cdtas.**  
(12-16g)



Niños de 4 a 8 años

**4-5 cdtas.**  
(17-20g)



Preadolescentes y adolescentes

**5-8 cdtas.**  
(20-32g)



Mujeres adultos

**6 cdtas.**  
(24g)



Hombres adultos

**9 cdtas.**  
(36g)

\*Lea la etiqueta para obtener la información nutricional más actual, ya que los formularios y tamaños pueden cambiar.

Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita.



Tenga en cuenta: Todos estos valores son orientativos y están basados en promedios. No han sido adaptados a necesidades de salud individuales. Comuníquese con su médico para obtener asesoramiento sobre cómo puede afectar el consumo de azúcar añadido, especialmente si usted o algún miembro de su familia ya tiene algún problema de salud.