

Limiting Sugar-Sweetened Beverages Makes Good Sense!

Did you know?

- Adults and children who drink one or more sugar-sweetened beverages a day are more likely to be overweight or obese.
- Reducing the number of sugar-sweetened beverages a person drinks can lead to weight loss.
- Sugar-sweetened beverages include sodas, fruit drinks*, sport drinks, energy drinks and sweetened teas and coffees.
- There are about 17 teaspoons of sugar in every 20-ounce bottle of regular soda.

*Drinks that contain water, high fructose corn syrup, other added sugars, and minimal fruit juice.

Examples of Sugar-Sweetened Beverages



Product	Size	Teaspoons of sugar	Calories from sugar**
Soda	20 oz.	17 tsp.	220
Sports Drink	20 oz.	9 tsp.	124
Energy Drink	16 oz.	15 tsp.	216
Juice Drink/Fruit Punch*	8 oz.	7 tsp.	97

**Based on 3.6 calories per gram of sugar

What you can do

- Choose water when thirsty
- Add slices of lemon, lime, cucumber or watermelon to water
- Serve water, lowfat milk or unsweetened tea or coffee

What your community can do

- Ban sports drinks from public middle and high schools. State law allows public middle and high schools to sell sports drinks.
- Limit or exclude soda and other sugar-sweetened beverages in vending machines in city and county buildings, hospitals, work sites, and other places.

For more information

Contact Linda Cowling, MPH, RD, California Project LEAN
916-445-2973 or linda.cowling@cdph.ca.gov

This publication was supported by a grant from The California Endowment and a cooperative agreement from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 3U58DP002007-01S2). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily reflect the official views of the CDC, the Department of Health and Human Services, or the federal government.



Reducir Las Bebidas Azucaradas Tiene Sentido

¿Sabía Usted Que...

- Los adultos y niños que consumen una o más bebidas azucaradas por día tienden a tener sobrepeso o a estar obesos?
- Cuando una persona reduce el número de bebidas azucaradas puede resultar perdiendo peso?
- Dentro de estas bebidas azucaradas se encuentran las sodas, bebidas de frutas*, deportivas y energéticas; también están los té y cafés azucarados?
- Una botella de 20 onzas de soda regular tiene aproximadamente 17 cucharaditas de azúcar?

*Bebidas que contienen agua, jarabe de maíz alto en fructosa, otros azúcares añadidos, y un mínimo de jugo de fruta.

Ejemplos de Bebidas Azucaradas



Bebida	Tamaño	Cantidad de Azúcar en Cucharaditas	Calorías Provenientes del Azúcar**
Refresco (soda)	20 oz.	17 cdta.	220
Bebidas deportiva	20 oz.	9 cdta.	124
Bebidas de energéticas	16 oz.	15 cdta.	216
Bebidas de frutas*	8 oz.	7 cdta	97

**Basado en 3.6 calorías por gramo de azúcar

¿Qué Puede Hacer Usted?

- Tome agua cuando tenga sed.
- Agregue al agua rebanadas de limón, pepino o sandía.
- Sirva agua, leche baja en grasa o té y café sin azúcar.

¿Qué Puede Hacer Su Comunidad?

- Prohibir bebidas deportivas en las escuelas públicas de secundaria y preparatoria. Actualmente, las leyes de California permiten la venta de bebidas deportivas en las escuelas públicas de secundaria y preparatoria.
- Limitar o excluir las sodas u otro tipo de bebidas azucaradas disponibles en las vendedoras automáticas instaladas en los edificios de la ciudad y el condado, hospitales, en el trabajo o en algún otro lugar.

¿Necesita Más Información?

Comuníquese con Jane Alvarado, Project Coordinator, del Proyecto LEAN de California (Líderes Promoviendo la Actividad Física y Nutrición). al teléfono: 559-977-4619, o al correo electrónico: Jane.Alvarado@cdph.ca.gov.

This publication was supported by a grant from The California Endowment and a cooperative agreement from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 3U58DP002007-01S2). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily reflect the official views of the CDC, the Department of Health and Human Services, or the federal government.

