



**USTED NO SE COMERÍA
22 PAQUETES DE AZÚCAR*.
¿POR QUÉ SE LOS TOMA?**

*Azúcar en un refresco de 20 oz.
Cálculo basado en un paquete
de azúcar de 3 gramos.

Piensa bien lo que tomas. Las calorías adicionales del azúcar añadido pueden contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2, y enfermedades del corazón.^{1,2}



SEGÚN LOS NÚMEROS



Cantidad de azúcar en una botella típica de refresco de 20 oz.



Cantidad de bebidas azucaradas que la típica persona en los Estados Unidos tomó en el 2009³



Cada bebida azucarada que un niño toma cada día aumenta su riesgo de ser obeso en un 55%⁴

USTED NO SE COMERÍA 22 PAQUETES DE AZÚCAR. ¿POR QUÉ SE LOS TOMA?

Las calorías adicionales del azúcar añadido puede contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.^{1,2}

CANTIDAD DE AZÚCAR QUE CONTIENEN BEBIDAS AZUCARADAS POPULARES*

BEBIDAS	TAMAÑO DEL ENVASE	CALORÍAS	PAQUETES DE AZÚCAR	TIEMPO CAMINANDO PARA QUEMAR CALORÍAS DE LA BEBIDA** (Caminando a 3.5mph)
Bebida de Fruta	Botella de 20 oz.	305	23	66 minutos
Refresco	Botella de 20 oz.	242	22	52 minutos
Bebida Energética	Lata de 16 oz.	240	20	52 minutos
Té Dulce	Lata de 20 oz.	213	19	45 minutos
Refresco con Sabor a Fruta	Botella de 12.5 oz.	165	15	36 minutos
Bebida Deportiva	Botella de 20 oz.	125	12	27 minutos
Agua con Vitaminas	Botella de 20 oz.	125	11	27 minutos
Agua	Botella de 20 oz.	0	0	0 minutos

*Cálculos basados en paquetes de azúcar de 3 gramos.

**United States Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture, Dietary Guidelines for Americans, 2005, Table 4, Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm>. Accessed May 15, 2012.

LO QUE USTED PUEDE HACER

- Tome agua cuando tenga sed.
- Elija agua y leche sin sabor añadido baja en grasa de 1% o leche sin grasa para su familia.
- Limite la cantidad de bebidas azucaradas que sirve o mantiene en el hogar.
- Mantenga una jarra de agua en el refrigerador.
- Lleve un recipiente con agua al trabajo o cuando haga los mandados.
- Tome agua y sea el ejemplo para su familia y amigos.
- Pida a su escuela, comunidad y lugar de empleo que limiten las bebidas azucaradas y que ofrezcan bebidas más saludables.

1 Woodward-Lopez G, Kao J, Ritchie L. To what extent have sweetened beverages contributed to the obesity epidemic? Public Health Nutrition. Sep 23, 2010:1-11.

2 Johnson R, et al. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Journal of the American Heart Association 2009, vol. 120, pp. 1011-1020.

3 Andreyeva T, Chaloupka FJ, Brownell KD. Estimating the potential of taxes on sugar sweetened beverages to reduce consumption and generate revenue. Prev Med. (2011). Accessed Feb. 2, 2012 at http://www.communitycatalyst.org/doc_store/publications/SSBTaxesPotential_PM_4-1-1.pdf.

4 Morenga LT, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. Brit Med J. Jan 15, 2013:346.