

# Reducir Las Bebidas Azucaradas Tiene Sentido

## ¿Sabía Usted Que...

- 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?
- Cuando una persona reduce el número de bebidas azucaradas puede resultar perdiendo peso?
- Los adultos y niños que consumen una o más bebidas azucaradas por día tienden a tener sobrepeso o a estar obesos?

## Ejemplos de Bebidas Azucaradas



Bebida	Tamaño	Cantidad de Azúcar en Cucharaditas	Calorías Provenientes del Azúcar* from sugar
Pepsi	20 oz.	17 cda.	250
Tampico Citrus Punch	8 oz.	7 cda.	110
Jarritos (Piña)	13.5 oz.	14 cda.	220
Gatorade (Naranja)	20 oz.	9 cda	130

\*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](mailto: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.

