

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 tés y cafés azucarados.
- Una botella de 20 onzas de soda 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
Pepsi	20 oz.	17cdta.	276 calorías
Mountain Dew	20 oz.	19 cdta.	308 calorías
Tampico Citrus Punch	8 oz.	6 cdta.	100 calorías
Jarritos (Piña)	13.5 oz.	14 cdta.	224 calorías
Gatorade	8 oz.	4 cdta.	56 calorías

¿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.
- Proveer y/o vender solamente bebidas saludables a la comunidad y durante eventos deportivos.

¿Necesita Más Información?

Comuníquese con Jane Alvarado 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.