

## Reconsidere lo que bebe este verano

¿En promedio, cuanta azúcar consume el americano por año?

¡Casi **175 libras** al año...lo cual aproximadamente es **media libra de azúcar por día!**



Usted se preguntará ¿Cómo es posible que la gente consuma tanta azúcar? Nos referimos a el *azúcar adicional que los fabricantes le ponen a sus comidas y bebidas*. La mayoría del azúcar en nuestra dieta, viene de refrescos y otras bebidas. ¡Es momento que reconsideré lo que bebe!

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 20 fl.oz (591 ml)	
Porciones por envase 1	
Cantidad por porción	
Calorías	240
% del Valor Diario*	
Grasa Total	0g 0%
Colesterol	0mg 0%
Sodio	75mg 3%
Total de Carbohidratos	65g 22%
Azúcar	65g
Proteína	0g
*el porcentaje del valor diario se basa en la dieta con 2,000 calorías	
No es una fuente significativa de calorías de la grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.	



¿Cuanta azúcar hay en 20-onzas de refresco?

Empiece por leer la etiqueta. Hay **65 gramos** de azúcar en una sola botella de refresco. Para calcular cuanta azúcar hay en una cucharadita, tome esos 65 gramos y divídalos entre 4. Eso equivale a 17 cucharadita aproximadamente.



$$65 \text{ gramos} \div 4 \approx 17 \text{ cucharaditas}$$

¿Usted pondría 17 cucharaditas de azúcar en un vaso de te helado ó a una limonada?



### ¡El azúcar tiene muchas presentaciones!

El azúcar tiene muchas formas. Aquí hay una lista de palabras que comúnmente se utilizan en una lista de ingredientes para nombrar el "azúcar":

- Cebada
- Azúcar morena
- Dulce de caña
- Dextrosa
- Glucosa
- Sacarosa
- Jarabe de maíz con alta fructosa
- Miel
- Maltodextrina
- Jarabe de arce
- Melaza
- Azúcar de caña



No beba refresco este verano y utilicé alternativas saludables como; agua, agua gaseosa, leche baja en grasa, jugo 100% natural en cantidades pequeñas—no más de ½ taza de jugo por día.

Todos los días, reemplace una bebida con azúcar, por agua. Ponga una rebanada de naranja, limón, lima o pepino para cero calorías y mucho sabor. ¡DELICIOSO!

Este material fue pagado por el Programa de Vales del USDA a través de la Red Nacional Nutricional de California para las Familias Activas y Saludables. Esta institución es equitativo entre proveedor y patrón. El Programa de Estampillas, provee asistencia nutritiva para las personas de bajo recursos. Le ayuda a comprar comida nutritiva para una dieta mejor. Para más información sobre el Programa de Vales, llamar al 415-558-4186.