

Lea la etiqueta

Para saber si una bebida contiene azúcar añadido, busque las siguientes palabras en la etiqueta:

Azúcar
 Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
 Endulzante de maíz/Jarabe de maíz
 Dextrosa
 Concentrados de jugo de fruta
 Glucosa
 Miel
 Azúcar invertido
 Melaza
 Sacarosa
 Miel de caña/Azúcar de caña

Usted no COMERÍA

16

paquetes de AZÚCAR



¿Por qué los BEBERÍA entonces?

Algunos consejos

-  Elija beber agua o leche
(con 1 % de grasa o descremada para mayores de 2 años).
-  Coloque en el refrigerador una jarra de agua fría y botellas de agua para llevar.
-  Agréguele sabor al agua con rodajas de fruta fresca como limón o lima.
-  Agregue un toque de jugo de fruta 100% natural al agua.
-  Congele jugo de fruta 100% natural en una cubetera, luego agregue uno de esos cubos a un vaso de agua.
-  Reduzca el número y el tamaño de las bebidas endulzadas con azúcar que consume. Bébalas solo de vez en cuando, en porciones de 8 onzas o menos.

Más información y consejos

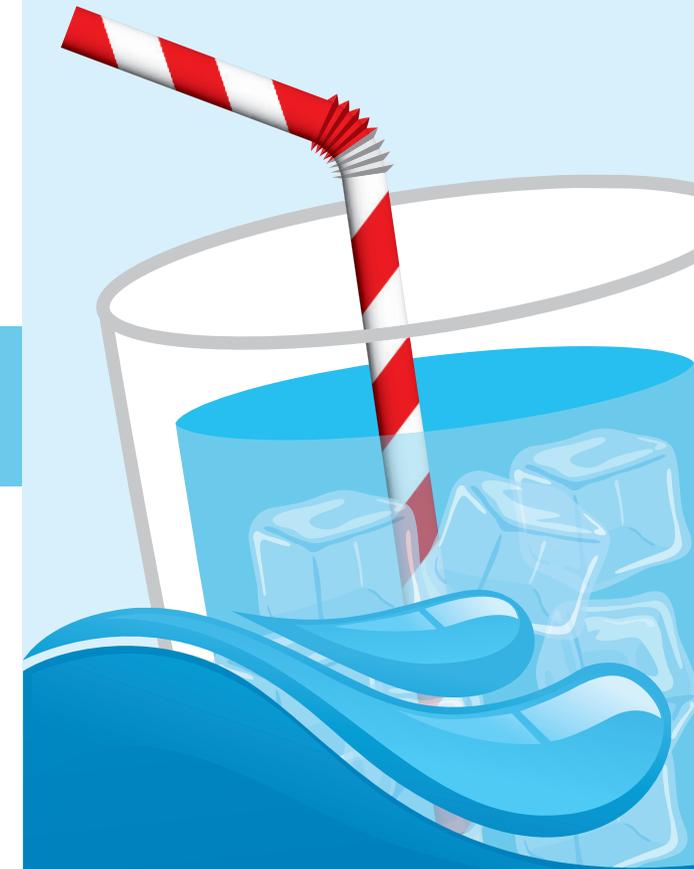
Para obtener más información sobre bebidas endulzadas con azúcar, alternativas saludables, consejos, datos y mucho más, visite el sitio web de Delta Dental de su estado.

- Delta Dental of Michigan
www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink
- Delta Dental of Ohio
www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink
- Delta Dental of Indiana
www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink

DELTA DENTAL
FOUNDATION 

RECONSIDERE SUS BEBIDAS

¡ELIJA AGUA!



DELTA DENTAL
FOUNDATION 

¡No lo endulcemos!

Verifique el tamaño de la porción*

¿Cuánto azúcar añadido es demasiado?

Las bebidas endulzadas con azúcar (sugar-sweetened beverages, SSB) son bebidas con azúcar añadido

- Entre estas bebidas se incluyen las gaseosas, los jugos o bebidas frutales, el té o café endulzado, el agua saborizada, la leche chocolatada y las bebidas deportivas y energizantes.
- Una gaseosa o jugo o bebida frutal común de 20 onzas contiene entre 15 y 18 cucharaditas de azúcar, lo mismo que tres barras de chocolate!

Las SSB son malas para sus dientes

- Beber gaseosas prácticamente duplica el riesgo de caries en los niños. Además, el azúcar que contienen las SSB alimenta las bacterias que producen el ácido que ataca y disuelve el esmalte dental.

Las SSB aumentan la posibilidad de tener sobrepeso u obesidad

- Beber 8 onzas de SSB por día equivale a 55,000 calorías, o 15 libras por año.
- Beber una gaseosa de 12 onzas por día aumenta en un 60% las probabilidades de un niño de ser obeso.

Las SSB aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

- Las personas que beben una o dos latas de gaseosa por día tienen un 26% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Beba menos jugos. COMA frutas.
A pesar de tener más nutrientes y solo azúcar natural (no añadido), los jugos de fruta 100% naturales normalmente tienen tantas calorías y azúcar como las gaseosas.



Gaseosa cítrica de 20 onzas

19 cdtas.
(77g)

290 calorías



Cola de 20 onzas

16 cdtas.
(65g)

240 calorías



Bebida energizante de 8.3 onzas

7 cdtas.
(27g)

110 calorías



Bolsa de jugo de 6 onzas

5 cdtas.
(20g)

80 calorías



bebidas rehidrantes de 20 onzas

8 cdtas.
(34g)

130 calorías



Jugo de manzana de 6.75 onzas

6 cdtas.
(24g)

101 calorías



Leche chocolatada de 14 onzas

11 cdtas.
(45g)

281 calorías



Agua

0 cdtas.
(0g)

0 calorías

Estos son los límites diarios recomendados:



Recién nacidos y bebés

0 cdtas.
(0g)



Niños pequeños y en edad preescolar

3-4 cdtas.
(12-16g)



Niños de 4 a 8 años

4-5 cdtas.
(17-20g)



Preadolescentes y adolescentes

5-8 cdtas.
(20-32g)



Mujeres adultos

6 cdtas.
(24g)



Hombres adultos

9 cdtas.
(36g)

*Lea la etiqueta para obtener la información nutricional más actual, ya que los formularios y tamaños pueden cambiar.

Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita.



Tenga en cuenta: Todos estos valores son orientativos y están basados en promedios. No han sido adaptados a necesidades de salud individuales. Comuníquese con su médico para obtener asesoramiento sobre cómo puede afectar el consumo de azúcar añadido, especialmente si usted o algún miembro de su familia ya tiene algún problema de salud.