

**Re**THINK  
your  
drink

# ¡Liberese de la Soda!

## ¡Reconsidere Su Bebida!

Vea cuanta azucar hay en éstas bebidas populares:

	Soda	Refrescos de Naranja	Bebidas de Té Endulzado	Jugos de Tamarindo	Jugos en Bolsas	Grass Jelly Drink	Bebidas Deportivas	Agua
								
	20 oz.	16 oz.	16 oz.	13.5 oz.	11.25 oz.	11 oz.	20 oz.	
Calorias	<b>250</b>	<b>260</b>	<b>220</b>	<b>186</b>	<b>152</b>	<b>143</b>	<b>140</b>	<b>0</b>
Cucharaditas de Azucar	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>9.5</b>	<b>8.6</b>	<b>9</b>	<b>0</b>

En vez de la Soda, comprométase a beber:

- Agua
- Leche descremada o baja en grasa
- Jugo 100% de fruta (limite a 4-6 onzas diariamente)
- Té con hielo No endulzado

### ¿Sabia Usted Que?

- El promedio de las personas comen casi 100 libras de aditivos azúcarados cada año—jesto es aproximadamente un cuarto de libra de azúcar anadido al dia!
- La soda es la fuente número 1 de aditivo de azúcar en la dieta americana.
- Más del 30% de todas las calorías de aditivos azúcarados consumidos diariamente son de bebidas endulzadas.
- Las calorías extras de toda esta azúcar conducen a un aumento de peso, poniendo a la gente en riezgo de contraer problemas de salud de por vida tal como la diabetes y las enfermedades cardiacas.

# Como Calcular Cuanto Azúcar Hay en Un Envase

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 20 fl. oz (591ml)	
Servings Per Container 1	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 55mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 69g	
Sugars 69g	
<b>Protein</b> 0g	
<small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small>	
<small>Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.</small>	

## Cálculo:

**Gramos de Azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de Azúcar**

**69 Gramos ÷ 4 = 17 Cucharaditas**

**(Nota: Si el envase contiene más de una porción,  
multiplique el número de cucharaditas por el numero de porciones  
para obtener el número total de cucharaditas de azúcar en el envase.  
Por ejemplo, 10 cucharaditas x 2 porciones = 20 chucharaditas en total)**



¿Usted necesita seguro? La Salud Pública del Condado de Inyo puede ayudarle a tener acceso a las inmunizaciones, información de la salud, y solicitas Medi-Cal. La llamada 760-873-7868 o visita 207 A W. South Street para más información para su familia.

