



Hábitos Saludables. Vida Saludable.

Objetivo



o casi ninguna
bebida azucarada
¡Beba Agua!



Intente limitar
su consumo
de bebidas
azucaradas



Si tiene sed,
beba agua.

¡OJO! - EL AZÚCAR SE ESCONDE EN MUCHAS BEBIDAS DISTINTAS



18 g de azúcar
4.5 azucarillos



26 g azúcar
6.5 azucarillos



34 g azúcar
8.5 azucarillos



44 g azúcar
11 azucarillos



39 g azúcar
9.75 azucarillos



32 g azúcar
8 azucarillos

¡¡INTÉNTELO!

- Convierta el agua en su bebida principal - beba agua cuando tenga sed.
- Lleve una botella de agua consigo a todos lados.
- Consuma 2-3 tazas de leche al día.
- Hable con su proveedor médico sobre qué es lo correcto para usted.
- Intente reducir gradualmente el número de bebidas azucaradas que consume al día.
- ¡Recuerde! El jugo puede contener tanta azúcar como la soda.



Healthy Kids
Collaborative

Este mensaje fue
recibido por y adaptado de
www.letsgo.org.