

LAS BEBIDAS AZUCARADAS NOS ESTÁN ENFERMANDO

La industria de las bebidas azucaradas se ha enfocado en los jóvenes, los padres de familia y las comunidades de color para aumentar sus ganancias y lealtad a su marca, a pesar de la evidencia científica que asocian las bebidas azucaradas con enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, caries, enfermedades renales, enfermedades hepáticas no alcohólicas, y la gota.

- En EE.UU., **2 de cada 3 niños y 1 de cada 2 adultos** consumen al menos **1 bebida azucarada al día.**



- Las bebidas azucaradas **son la fuente principal de azúcares añadidas** en la dieta estadounidense.
- El azúcar en forma líquida **no nos da la sensación de llenura.**
- Consumir demasiadas bebidas azucaradas aumenta el riesgo de **diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y caries.**

¿Cuánto es demasiado?

El estadounidense toma en promedio unas 17 cucharaditas de azúcares añadidas al día, lo que equivale a casi 18 kilos al año. Lo cual es demasiado.



La Asociación Norteamericana del Corazón recomienda no más de:

- **6 cucharaditas** de azúcar añadidas al día para **las mujeres y los niños**
- **9 cucharaditas** de azúcar añadidas al día para **los hombres**



Para calcular la cantidad de azúcar que contiene un envase

Primer paso: Divida el total de gramos de azúcar entre 4 para obtener las cucharaditas de azúcar.

Segundo paso: Multiplique las cucharaditas de azúcar por el número de raciones para obtener el total de cucharaditas de azúcar del envase.

Ejemplo:

$27\text{g}/4=6.75$ cdtas. $\times 2.5 = 16.875$ cucharaditas de azúcar en el envase

Nutrition Facts	
Servings Per Container: 2.5	
Serving Size: 8 fl. oz (240 ml)	
Amount Per Serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 27g	9%
Total Sugars 27g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 0g	

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1

2 ¡Casi 7 cdtas de azúcar por cada porción!

Elija bebidas saludables



- Tome agua del grifo, embotellada o carbonatada (o con gas) sin azúcar, leche bajo en grasa o té sin azúcar o jugo 100% de fruta en cantidades limitadas.
- Añada hierbas, fruta, pepino, sandía o tu fruta favorita al agua natural o carbonatada para darle sabor.
- Lleve una botella de agua con usted y rellénela a lo largo del día.

