

Lea la etiqueta

Información nutricional

Tamaño de la porción botella de 20 oz

Cantidad por porción

Calorías 240

% de valor diario*

Grasa total 0 g 0%

Sodio 75 mg 3%

Carbohidratos totales 65 g 24%

Azúcares 65 g

Proteína 0 g

No es una fuente significativa de cal. de grasa, grasa sat., grasa trans, colest., fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

*Los valores diarios porcentuales (DV) se basan en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: AGUA CARBONADA, JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA, COLOR CAMELO, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABORIZANTES NATURALES, CAFEÍNA

El azúcar tiene muchos nombres en las etiquetas nutricionales. Busque:

Azúcar

Jarabe de maíz alto en fructosa

Endulzante de maíz/Jarabe de maíz

Dextrosa

Concentrados de jugo de frutas

Glucosa

Miel

Azúcar invertido

Melaza

Sacarosa

Jarabe de caña/Azúcar de caña

Consejos para sorber

- Elija agua o leche.
- ¡Haga que sea fácil hidratarse en cualquier lugar! Mantenga una jarra de agua fría en el refrigerador y tenga a mano una botella de agua reutilizable. ¡El agua embotellada también funciona!
- Para una delicia de vez en cuando:
 - Agregue sabor a su agua agregando una rodaja de fruta fresca o rodajas de pepino y menta fresca.
 - Congele jugo de 100 por ciento fruta en una bandeja de cubitos de hielo y luego agregue un cubo congelado a un vaso de agua.
 - Agregue un chorro pequeño de jugo de 100 por ciento fruta al agua corriente.
- Reduzca la cantidad y el tamaño de la porción de las bebidas azucaradas: beba solo de vez en cuando, 8 onzas o menos.

DELTA DENTAL
FOUNDATION

¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y general!

www.deltadental.foundation



rethink
YOUR DRINK
elija agua



DELTA DENTAL
FOUNDATION

¡No la endulcemos!

Las bebidas azucaradas son bebidas con azúcar añadido.

- Una gaseosa típica de 20 onzas o un jugo/bebida de frutas contiene 15-18 cdtas de azúcar, ¡tanto como en tres barras de chocolate!

Las bebidas azucaradas son malas para los dientes.

- Beber gaseosas casi duplica el riesgo de caries en los niños. Además, el azúcar de las bebidas azucaradas alimenta a las bacterias que producen el ácido que ataca y disuelve el esmalte dental.

Las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

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

El azúcar añadido puede contribuir a una presión arterial más alta.

- Los estudios han demostrado que las personas que beben una o más bebidas azucaradas por día tienen un riesgo mayor al 12 por ciento de presión arterial alta que las personas que no beben nada.*

¡No es solo el azúcar! El ácido de las bebidas azucaradas puede dañar los dientes.

- Muchos tipos de gaseosas (incluidas las dietéticas), bebidas deportivas, bebidas energéticas, jugos de frutas y bebidas de frutas contienen altos niveles de ácido, que pueden dañar el esmalte de los dientes y provocar caries.

Revise el tamaño de la porción*

¡Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita!



	Agua 0 cdtas (0 g)
	Bolsa de jugo de 6 onzas 5 cdtas (20 g)
	Jugo de manzana de 6.75 onzas 6 cdtas (24 g)
	Bebida energética de 8.3 onzas 7 cdtas (27 g)
	Bebida deportiva de 20 onzas 8 cdtas (34 g)
	Leche chocolatada de 14 onzas 11 cdtas (45 g)
	Cola de 20 onzas 16 cdtas (65 g)
	Refresco de cítricos de 20 onzas 19 cdtas (77 g)

Tenga en cuenta lo siguiente: Todos estos números son pautas basadas en promedios y no se adaptan a las necesidades de salud individuales. Comuníquese con su médico para obtener orientación sobre cómo el consumo de azúcar añadido puede afectarlo, especialmente si usted o un familiar tienen alguna afección de salud preexistente.

¿Cuánto azúcar añadido es demasiado?

Estos son los límites diarios recomendados:



Recién nacidos y bebés
0 cdtas (0 g)



Niños pequeños y preescolares
3-4 cdtas (12-16 g)



Niños 4-8 años
4-5 cdtas (17-20 g)



Preadolescentes y adolescentes
5-8 cdtas (20-32 g)



Adultos
6-9 cdtas (24 g-36 g)

Limite el jugo: ¡COMA fruta!

A pesar de tener más nutrientes y de contener solo azúcar natural (no añadido), el jugo de 100 por ciento fruta normalmente contiene tanta azúcar y calorías como las gaseosas.

