

RE-THINK YOUR DRINK!

The average person eats almost 175 pounds of sugar a year—that's about half a pound of sugar a day! The single biggest dietary source of sugar is sugary drinks. Extra calories from all this sugar may lead to weight gain, which can increase risk for health problems such as type 2 diabetes and heart disease.

MAKE A HEALTHIER CHOICE!

- **WATER** – Add a slice of orange, lemon, lime or cucumber to your water for great flavor and no calories!
- **NON-FAT OR LOW-FAT MILK**
- **100% FRUIT JUICE** (limit juice to ½ cup)
- **UNSWEETENED ICED TEA**
- **DIET SODA** (once in awhile)



DID YOU KNOW?

Soda is the **#1 SOURCE OF SUGAR** in the American diet.

30% of all added sugars consumed daily are from sweetened beverages.

Drinking just one 20-ounce bottle of soda each day for a year can result in gaining **25 EXTRA POUNDS.**

See how much sugar is in these popular beverages and consider drinking healthier alternatives:



| | Soda 20oz. | Orange Drink 16oz. | Sweetened Fruit Drink 16oz. | Big Pouch 11.25oz. | Sports Drink 20oz. | Water |
|---------------------------|---------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Calories | 240 | 260 | 220 | 152 | 140 | 0 |
| Teaspoons of Sugar | 17 | 15 | 13 | 9.5 | 9 | 0 |

WATER IS THE BEST!

¡CONSIDERA LO QUE BEBES!

La persona típica consume casi 175 libras de azúcar al año - ¡o alrededor de media libra de azúcar al día! La mayoría de esa azúcar proviene de refrescos azucarados. El exceso de calorías de toda esa azúcar pueden producir el aumento de peso, y exponen a la gente a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

¡HAGA UNA SELECCIÓN SALUDABLE!

- **AGUA** – Para ponerle un toque de sabor y darle sabor sin calorías al agua, pongale una rebanada de naranja, limón, lima o pepino!
- **LECHE BAJA EN GRASA O SIN GRASA**
- **JUGO 100% DE FRUTA** (límitese a media taza de jugo)
- **TÉ HELADO SIN AZÚCAR**
- **REFRESCO DE DIETA** (de vez en cuando)



¿SABÍA USTED?

El refresco es **LA FUENTE NÚMERO UNO DE AZÚCAR** en la dieta estadounidense.

Las bebidas azucaradas nos dan **30%** del azúcar no natural que consume diariamente.

¡El consumo diario por un año de un refresco en botella de 20-onzas puede resultar en un aumento de **25 LIBRAS EXTRA!**

Vea cuanta azúcar hay en estos refrescos populares y considere beber bebidas más saludables:



| | Refrescos 20oz. | Bebidas de Naranja 16oz. | Bebidas de fruta endulzada 16oz. | Bebidas de sabor a fruta 11.25oz. | Bebidas Deportivas 20oz. | Agua |
|-------------------------------|--------------------|--------------------------------|--|---|--------------------------------|------|
| Caloriás | 240 | 260 | 220 | 152 | 140 | 0 |
| Cucharaditas de azúcar | 17 | 15 | 13 | 9.5 | 9 | 0 |

¡LO MEJOR ES TOMAR AGUA!



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483.

