



PennState
PRO Wellness



**Children's
Miracle Network
Hospitals**

Elecciones saludables

Reconsidere lo que bebe

pennstatehershey.org/PROwellness



Reconsidere lo que bebe

¿Qué hay en su bebida? ¡Más de lo que cree!
Es hora de reconsiderar lo que bebe.

No beba lo que pesa

- | | |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Café con leche mediano con leche entera de 16 oz. | +265 calorías |
| <input type="checkbox"/> Botella de bebida cola normal de 20 oz. | +227 calorías |
| <input type="checkbox"/> Vaso de té helado de limón dulce de 16 oz. | +180 calorías |
| <input type="checkbox"/> Botella de refresco de frutas de 12 oz. | +192 calorías |
| <input type="checkbox"/> Vaso de leche entera chocolatada de 8 oz. | +208 calorías |

Total: **1,072 calorías**

La verdad sobre el azúcar agregada

- 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita (o 1 paquete)
- Una lata de bebida cola contiene 16.25 cdtas. (4 paquetes) de azúcar
- Las bebidas frutales pueden contener 16.75 cdtas. (>4 paquetes) de azúcar

Si estos aparecen en la lista de ingredientes, está consumiendo una bebida endulzada con azúcar:

- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Fructosa
- Jugos de fruta concentrados
- Miel
- Azúcar
- Jarabe/Jarabe de maíz
- Sacarosa
- Dextrosa

¿La opción saludable? ¡AGUA!

Haga que el agua sea más agradable agregando frutas o vegetales, como rebanadas de limón, lima, pepino o sandía. Pruebe una alternativa burbujeante como agua con gas saborizada. Comience su día con 16 oz. para sacar ventaja hacia la meta de 64 oz. diarias.

