

¿Que Cantidad de Azúcar Consume Usted?

Considere que tan frecuentemente usted ó su hijo disfruta de estas bebidas y que nutrición, si es que hay alguna, ellos obtienen de estas bebidas.

Elección de Bebidas Comunes

Bebidas	Tamaño	Total De Calorías	Azúcar
Arizona Té Verde & Miel	20 oz.	210	51 grams / 12 cucharitas
Coca-Cola Clásica	20 oz.	250	65 grams / 15 cucharitas
Dole® Jugo de Manzana 100%	15.2 oz.	220	48 grams / 11 cucharitas
Dunkin' Donuts Strawberry Fruit Coolata®	16 oz.	290	65 grams / 15 cucharitas
Gatorade™	20 oz.	130	34 grams / 8 cucharitas
Glaceau Vitamin Water®	20 oz.	125	32.5 grams / 8 cucharitas
Bebida Monster Energy	16 oz.	200	54 grams / 13 cucharitas
Mountain Dew	20 oz.	275	78 grams / 18 cucharitas
Agua Poland Spring	20 oz.	0	0 grams / 0 cucharitas
Sprite	20 oz.	250	65 grams / 15 cucharitas
Starbucks Bottled Frappuccino	9.5 oz.	200	32 grams / 8 cucharitas

Consejos para reducir más fácilmente el azúcar en las bebidas

- Reducir lentamente
- No reemplacé la gaseosa con otras bebidas con azúcar-endulzante, tal como jugos y bebidas para deportistas
- Recuerde, el agua es la mejor bebida cuando usted está sediento
- Convierta a la leche baja en grasa y al agua en las bebidas de su elección

