



# + SIP / SMARTER

Para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías, reemplaza estas bebidas azucaradas:

## REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Refrescos llenos de calorías
- Bebidas energizantes
- Bebidas de té y café endulzadas
- "Agua enriquecida" endulzada
- Mezclas de bebidas en polvo
- Bebidas para deportistas
- Batidos, jugos, bebidas de yogur y agua fresca con azúcar añadido

## POR OPCIONES MEJORES

- Agua sin gas o con gas, natural o saborizada naturalmente con frutas y hierbas
- Café y té sin azúcar añadido
- Jugo de fruta 100% natural
- Refresco u otra bebida sin calorías o baja en calorías

## ¿SABÍAS QUE...?



En promedio, la mayoría de los estadounidenses consumen casi **17 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos al día.

¡Esto es casi el **TRIPLE** del límite diario recomendado para las mujeres y casi el **DOBLE** para los hombres!



Las bebidas azucaradas como las bebidas para deportistas y energizantes son la

**PRINCIPAL**  
**FUENTE DE AZÚCARES**  
**AÑADIDOS EN**  
**NUESTRA DIETA.**



Una lata (12 fl oz) de refresco regular contiene unas **150 CALORÍAS** y **10 CUCHARADITAS** de azúcar añadido.