



+ 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.

REDUCIR LOS AZÚCARES AÑADIDOS



REDUCE LOS AZÚCARES AÑADIDOS.

Reemplaza gradualmente las bebidas azucaradas por otras opciones sin azúcar ni endulzantes.

Reduce progresivamente la cantidad de endulzante de tu café o té.

Reduce paulatinamente la mezcla de bebidas en polvo que agregas al agua para que tu gusto se adapte a menos dulzor.

Agrega agua natural o con gas a las bebidas azucaradas para consumir menos azúcar añadido por porción.

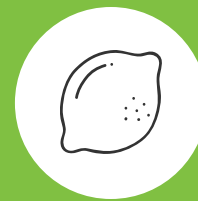


ELIGE EL AGUA COMO TU BEBIDA PREFERIDA.

Lleva una botella de agua recargable.

Añade un chorrito de jugo de fruta 100% natural o rodajas de cítricos, frutos rojos o pepinos para potenciar el sabor.

Prueba el agua mineral, la soda o el agua con gas.



PREPARA TUS PROPIAS BEBIDAS.

Comienza con una bebida sin endulzar, como el té verde. Agrégale sabor con fruta, jugo de fruta 100% natural, agua mineral natural o saborizada, y hierbas como menta fresca o albahaca.

Obtén recetas saludables y deliciosas de bebidas y mucho más en heart.org/recipes.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 42g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcio 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 240mg 6%

LEE LA ETIQUETA NUTRICIONAL Y LA LISTA DE INGREDIENTES PARA TOMAR DECISIONES INTELIGENTES.

Es posible que algunas bebidas que parecen saludables puedan tener un contenido elevado de calorías y azúcares añadidos. Cuando mires la etiqueta nutricional, fíjate en la cantidad de azúcares añadidos por porción y en el tamaño de la porción.

Los azúcares añadidos tienen muchos nombres. Comprueba en la lista de ingredientes si hay sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, sirope de maíz con alto contenido en fructosa, sirope de caña, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.

COME DE FORMA INTELIGENTE. MUÉVETE MÁS.

SIÉNTETE BIEN.

Obtén más consejos sobre alimentación, cocina y recetas saludables en el siguiente enlace: heart.org/eatsmart (sitio web en inglés)