

# RECONSIDERE SUS BEBIDAS

¡ELIJA AGUA!



 DELTA DENTAL®

# ¡No lo endulcemos!

## Las bebidas endulzadas con azúcar (sugar-sweetened beverages, SSB) son bebidas con azúcar añadido

- Entre estas bebidas se incluyen las gaseosas, los jugos o bebidas frutales, el té o café endulzado, el agua saborizada, la leche chocolatada y las bebidas deportivas y energizantes.
- Una gaseosa o jugo o bebida frutal común de 20 onzas contiene entre 15 y 18 cucharaditas de azúcar, ¡lo mismo que tres barras de chocolate!

## Las SSB son malas para sus dientes

- Beber gaseosas prácticamente duplica el riesgo de caries en los niños. Además, el azúcar que contienen las SSB alimenta las bacterias que producen el ácido que ataca y disuelve el esmalte dental.

## Las SSB aumentan la posibilidad de tener sobrepeso u obesidad

- Beber 8 onzas de SSB por día equivale a 55,000 calorías, o 15 libras por año.
- Beber una gaseosa de 12 onzas por día aumenta en un 60% las probabilidades de un niño de ser obeso.

## Las SSB aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

- Las personas que beben una o dos latas de gaseosa por día tienen un 26% más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

## **Beba menos jugos. COMA frutas.**

A pesar de tener más nutrientes y solo azúcar natural (no añadido), los jugos de fruta 100% naturales normalmente tienen tantas calorías y azúcar como las gaseosas.



Usted no  
**COMERÍA**

**17**

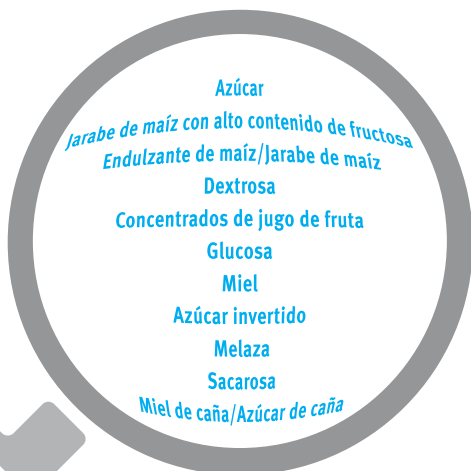
paquetes de  
**AZÚCAR**



¿Por qué los  
**BEBERÍA** entonces?

# Lea la etiqueta

Para saber si una bebida contiene azúcar añadido, busque las siguientes palabras en la etiqueta:



## Información nutricional

Porción: 1 lata

### Cantidad por porción

**Calorías** 140

### Porcentaje del valor diario\*

**Grasas totales** 0g **0%**

**Sodio** 65mg **3%**

**Carbohidratos totales** 38g **13%**

Azúcares 38g

**Proteínas** 0g

No es una fuente significativa de calorías de grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, fibra, vitamina A, vitamina C, calcio o hierro.

\*Los porcentajes del valor diario (daily value, DV) se basan en una dieta de 2,000 calorías.

**INGREDIENTES:** AGUA GASIFICADA, JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, ÁCIDO CÍTRICO, SABORIZANTES NATURALES, CITRATO DE SODIO, BENZOATO DE SODIO (PARA MANTENER EL SABOR).

# Verifique el tamaño de la porción\*



Gaseosa cítrica de 20 onzas

**19 cdtas.**

(77g)

290 calorías



bebidas rehidrantes de 20 onzas

**8 cdtas.**

(34g)

130 calorías



Gaseosa cola de 12 onzas

**10 cdtas.**

(39g)

140 calorías



Jugo de manzana de 6.75 onzas

**6 cdtas.**

(24g)

101 calorías



Bebida energizante de 8.3 onzas

**7 cdtas.**

(27g)

110 calorías



Leche chocolatada de 14 onzas

**11 cdtas.**

(45g)

281 calorías



Bolsa de jugo de 6 onzas

**5 cdtas.**

(20g)

80 calorías



Agua

**0 cdtas.**

(0g)

0 calorías

\*Los valores calculados son aproximados. Lea la etiqueta para conocer la información nutricional más reciente, ya que las fórmulas y los tamaños pueden cambiar

Cuatro gramos de azúcar  
equivalen a una cucharadita.



# ¿Cuánto azúcar añadido es demasiado?

Estos son los límites diarios recomendados:



Recién nacidos  
y bebés  
**0 cdtas.**  
(0g)



Niños pequeños y  
en edad preescolar  
**4 cdtas.**  
(16g)



Niños de 4  
a 8 años  
**3 cdtas.**  
(12g)



Preadolescentes  
y adolescentes  
**5–8 cdtas.**  
(20–32g)



Mujeres  
adultos  
**6 cdtas.**  
(24g)



Hombres adultos  
**9 cdtas.**  
(36g)

Tenga en cuenta: Todos estos valores son orientativos y están basados en promedios. No han sido adaptados a necesidades de salud individuales. Comuníquese con su médico para obtener asesoramiento sobre cómo puede afectarle el consumo de azúcar añadido, especialmente si usted o algún miembro de su familia ya tiene algún problema de salud.

# Algunos consejos



## **Elija beber agua o leche**

(con 1 % de grasa o descremada para mayores de 2 años).



**Coloque en el refrigerador una jarra de agua fría y botellas de agua para llevar.**



**Agréguale sabor al agua con rodajas de fruta fresca como limón o lima.**



**Agregue un toque de jugo de fruta 100% natural al agua.**



**Congele jugo de fruta 100% natural en una cubetera, luego agregue uno de esos cubos a un vaso de agua.**



**Reduzca el número y el tamaño de las bebidas endulzadas con azúcar que consume. Bébalas solo de vez en cuando, en porciones de 8 onzas o menos.**

## Más información y consejos

Para obtener más información sobre bebidas endulzadas con azúcar, alternativas saludables, consejos, datos y mucho más, visite el sitio web de Delta Dental de su estado.

- **Delta Dental of Michigan**  
[www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink](http://www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink)
- **Delta Dental of Ohio**  
[www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink](http://www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink)
- **Delta Dental of Indiana**  
[www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink](http://www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink)



Delta Dental of Michigan, Ohio, and Indiana

