

Reconsidere su bebida

Es fácil elegir una opción saludable.

Solo aprenda los colores:



- La mayoría de las bebidas azucaradas carecen de valor nutricional y solo contienen calorías vacías.
- Le toma al adulto promedio trotar por más de 45 minutos quemar las 240 calorías en una soda con azúcar de 20 onzas.
- Las bebidas endulzadas con azúcar son por sí solas la fuente más grande de azúcar añadida en la dieta estadounidense.
- Un refresco de cola de 20 oz contiene 16 cucharaditas de azúcar.
- La mayoría de los adultos (2 de cada 3) en Nebraska pesan en exceso o son obesos.
- La obesidad en Nebraska cuesta \$750 millones anualmente en costos médicos.
- Reemplazar las sodas u otras bebidas azucaradas con agua es una estrategia reconocida para la prevención de la obesidad.

 **Tal vez no.**

 **A veces bien.**

 **Adelante!**

(Contains 50% Juice)	
Nutrition Facts	
Serving Size 8fl oz	
Serving Per Container 2	
Calories 70	
Calories from Fat 0	
Amount Per Serving:	% Daily Values*
Total Fat 0g	0%
Sodium 00mg	3%
Potassium 140mg	4%
Total Carbohydrate 16g	5%
Sugars 16g	
Protein 0g	
Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium or iron.	
Percent Daily Values (DV) are based on a 2000 calorie diet.	
INGREDIENTS: Filtered Water, Cranberry Juice from Concentrate, Apple Juice from Concentrate, Grape Juice from Concentrate, Natural Flavors, Sodium Citrate, Pectin, Acesulfame Potassium, Sucralose	
Endulzante artificial ←	Azúcar añadida ←

Tamaño de porción: Revise la etiqueta de información nutritiva para hallar el número de porciones por envase. Multiplique este número por las calorías o gramos de azúcar para hallar el total de calorías y el total de azúcar por envase.

Ej. anterior: 2 porciones por envase

Calorías: es un número que describe la cantidad de energía que obtiene de una porción de ese producto. Otra vez, fíjese en el tamaño de la porción o cuántas porciones por envase.

Ej. anterior: 2 x 70 calorías = 140 calorías por envase

Azúcar: es la cantidad de azúcar en una sola porción de este producto. Aproximadamente 4 gramos de azúcar es igual a 1 cucharadita de azúcar (4 g = 1cdita).

Ej. anterior: 2 x 16g azúcar = 32g de azúcar / 4 = 8 cditas de azúcar por envase

% Jugo: es un número que muestra cuánto de este producto es jugo realmente extraído de frutas en vez de otros ingredientes o sabores añadidos. Busque 100% jugo.

NEBRASKA
Good Life. Great Mission.
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

NEBRASKA DHHS
Oral Health & Dentistry
workwell
A Division of Nebraska Safety Council



Bebidas Rojas

Las bebidas rojas contienen cantidades altas de azúcar agregada y contienen muchas calorías “vacías” con pocos nutrientes o ninguno. Las calorías de las bebidas rojas pueden acumularse y aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad. La leche es reconocida como una bebida rica en nutrientes. Sin embargo, la leche entera tiene un contenido alto de grasas saturadas y la leche con sabor tiene una cantidad significativa de azúcar agregada. Las bebidas rojas se deben reducir o eliminar.

- Refrescos regulares
- Bebidas energéticas
- Bebidas deportivas
- Bebidas a base de café o té endulzadas con azúcar.
- Bebidas a base de jugo con azúcar añadida
- Leche entera sin sabor
- Leche con sabor (entera, 2% o 1% de grasa)
- 100% jugo (porciones > a 8 onzas)

 **Tal vez no.**

**Las bebidas deportivas pueden ser necesarias para la rehidratación durante esfuerzo físico de alta intensidad como correr un maratón o ejercicios agotadores al aire libre en días que el índice de calor es alto (ex: fútbol de verano o fútbol americano), pero son innecesarias para el consumo general.*

Bebidas Amarillas

Las bebidas amarillas son bebidas de calorías reducidas o ninguna que con frecuencia contienen endulzantes artificiales y a veces azúcar añadida. Las bebidas de dieta y “light” que tienen sabores artificiales pueden sustituir a las bebidas rojas. Sin embargo, aun así contribuyen un sabor “dulce”, lo que podría resultar en una preferencia por lo dulce. Aunque los jugos de 100% ofrecen beneficios nutricionales, se debe limitar el tamaño de las porciones a 8 onzas o menos, ya que las porciones mayores pueden contribuir bastantes calorías adicionales. Las bebidas amarillas se pueden consumir ocasionalmente.

- Refrescos de dieta*
- Té helado de dieta*
- Bebidas bajas en calorías o bajas en azúcar**
- 100% jugo (porciones ≤ a 8 onzas)
- Bebidas deportivas bajas en calorías**
- Leche de 2% grasa sin sabor
- Leche descremada con sabor (≤8 onzas)

 **A veces bien.**

** Bebida sin calorías: límite a porción de 20 oz*

*** Bebida baja en calorías: límite a porción de 12 oz*

Bebidas Verdes

Las bebidas verdes son las bebidas mejores y más saludables. No contienen azúcar añadida o endulzantes artificiales y por lo tanto no contribuyen calorías adicionales. El agua, la leche de 1% de grasa y descremada sin sabor, y el café y té sin endulzar están en la categoría “verde”. Las bebidas verdes se deben consumir a diario

- ¡El agua es la mejor opción!
- Agua carbonatada o mineral
- Leche 1% o descremada sin sabor
- Café o té sin endulzar

“Este proyecto fue/es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) bajo la subvención número T12HP30315, Subvenciones a Estados para el apoyo a Actividades de la Fuerza Laboral para la Salud Dental, de \$500.000.00, con un 40% de fondos que no vienen de fuentes del gobierno federal. Esta información o contenido y conclusiones le pertenecen al autor y no se deben interpretar como la posición o política oficial de HRS; HHS o el gobierno de EE. UU., ni se debe inferir la aprobación de parte de estos.”

 **¡Adelante!**

