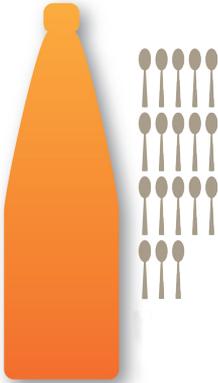


QUITAR LA SED

La Asociación Americana de Corazón recomienda que los hombres limiten su consumo diaria de azúcar añadido a 9 cucharaditas y las mujeres limiten el suyo a 6 cucharaditas.

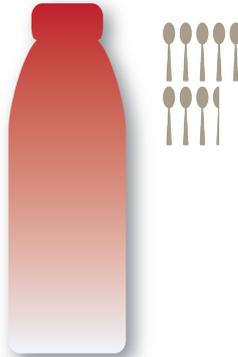
Refresco de naranja

20 onzas
270 calorías
18 cucharaditas
de azúcar



Bebida deportiva

20 onzas
130 calorías
8.5 cucharaditas
de azúcar



Agua

20 onzas
0 calorías
0 cucharaditas
de azúcar



Satisfacer su sed con con estos consejos fáciles:

- Cambie de una botella de soda de 20 onzas a un vaso de agua de 20 onzas. Puede ahorrar hasta 200 calorías
- Lleve una botella de agua contigo y vuelva a llenarlo durante todo el día
- Elija agua con las comidas. Para hacerlo más interesante, añada rodajas de lima, limón, naranja o pepino
- Si eliges una bebida azucarada, elija el tamaño más pequeño disponible
- No sustituya la soda con bebidas de frutas, bebidas energizantes o bebidas deportivas. Estos también contienen azúcar adicional
- Leer etiquetas. Evite bebidas con ingredientes como el azúcar, fructosa, jarabe de maíz alto en fructosa, sacarosa, jugo de caña, y dextrosa

Detalles nutricionales se basan en estas referencias:

1. SunKist. "Información nutricional del producto SunKist." Web. Sept. 2017. <dpsgproductfacts.com/en/product/SUNKIST_ORANGE_20>.
2. Pepsi Co. "Datos de la bebida de PepsiCo." Web. Sept. 2017. <pepsicobeveragefacts.com/infobyproduct.php?prod_type=1026&prod_size=20&brand_fam_id=1043&brand_id=1002&product=Gatorade+Orange>.
3. American Heart Association. "Sugars 101." Web. Sept. 2017. <www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Sugar-101_UCM_306024_Article.jsp#WbFTFrJ96Uk>.