

¿Cuánto azúcar tiene su bebida?

rethink
YOUR DRINK



Gramos de azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de azúcar

60 Gramos de azúcar ÷ 4 = 15 Cucharaditas de azúcar

Datos de Nutrición

Tamaño por porción:

1 botella - 20 fl oz (591mL)

Cantidad por porción

Calorías 258 Calorías de Grasa 0

% Valor Diario*

Grasa 0g 0%

Sodio 25mg 1%

Carbohidrato Total 63g 20%

Azúcares 60g

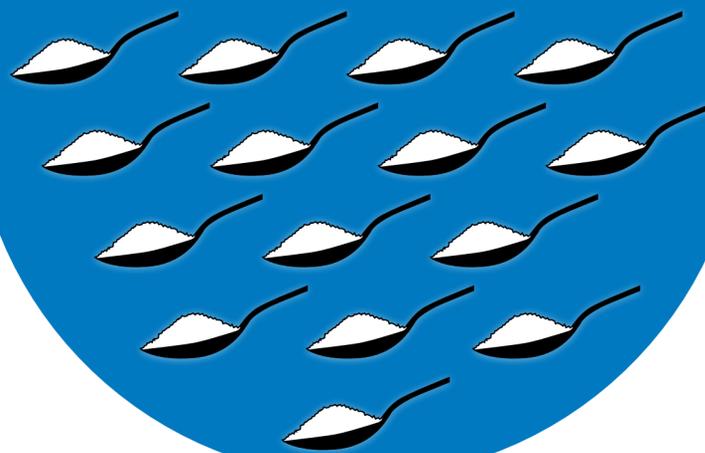
Proteínas 0g

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* Los porcentajes de Valor Diario (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías."

INGREDIENTES: AGUA CARBONATADA, JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, COLOR CARAMELO, ÁCIDO FOSFÓRICO, SABORES NATURALES, CAFÉINA.

15
Cucharaditas de azúcar



Las guías de dietas para los estadounidenses, 2015-2020, recomiendan limitar las calorías que provengan de las azúcares añadidas a no más de 10% cada día. Eso equivale a 200 calorías, o cerca de 12 cucharaditas, en una dieta de 2,000 calorías.

Elija la salud. Tome agua.



Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net. #300198/Ver. 01/17