

# ¿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

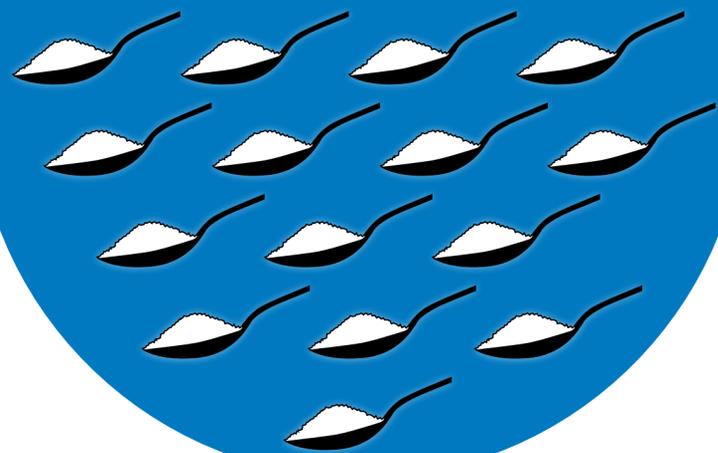
Proteínas 0g

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, CAFEÍNA.

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 el Departamento de Salud Pública de California con fondos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) USDA SNAP producido este material. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).