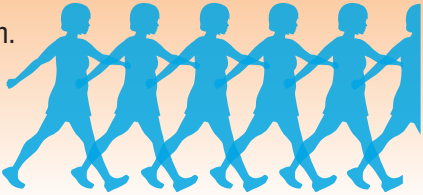


Elija la salud. Tome agua.

Bebida, calorías y tamaño envase (onzas líquidas)	Cucharaditas de azúcar por tamaño del envase	Minutos de caminata rápida para quemar la bebida del (caminar a 3.5 mph)
 Refresco 258 calorías 20 fl. oz.	15 cdtas 	56 min. 
 Bebida deportiva 130 calorías 20 fl. oz.	10 cdtas 	28 min. 
 Bebida energética 240 calorías 16 fl. oz.	15 cdtas 	52 min. 
 Bebida de jugo 305 calorías 20 fl. oz.	17 cdtas 	66 min. 
 Refresco sabor a fruta 165 calorías 12.5 fl. oz.	11 cdtas 	36 min. 
 Agua vitaminada 125 calorías 20 fl. oz.	8 cdtas 	27 min. 
 Té endulzado 213 calorías 20 fl. oz.	14 cdtas 	46 min. 
 Agua 0 calorías 20 fl. oz.	0 cdtas 	0 min. 

Nota: La duración de la caminata se basa en el consumo de calorías promedio para una persona de 154 libras que camina a 3.5 mph (280 calorías por hora). Las calorías que se queman por hora serán más para personas que pesen más de 154 libras y menos para personas que pesen menos. Las cucharaditas de azúcar se redondean al número entero más cercano. Todas las duraciones de las caminatas se redondean al siguiente número entero.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos 2015-2020 Pautas dietéticas para estadounidenses. USDA Food Composition Database. <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/compendia> (2011).

rethink
YOUR DRINK

El Departamento de Salud Pública de California es un esfuerzo de salud pública que trabaja con cientos de afiliados y organizaciones para capacitar a los californianos de bajos ingresos para vivir más saludablemente por medio de una buena nutrición y actividad física. Financiado por SNAP del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.



#300293/Rev. 03/18