

# ¿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

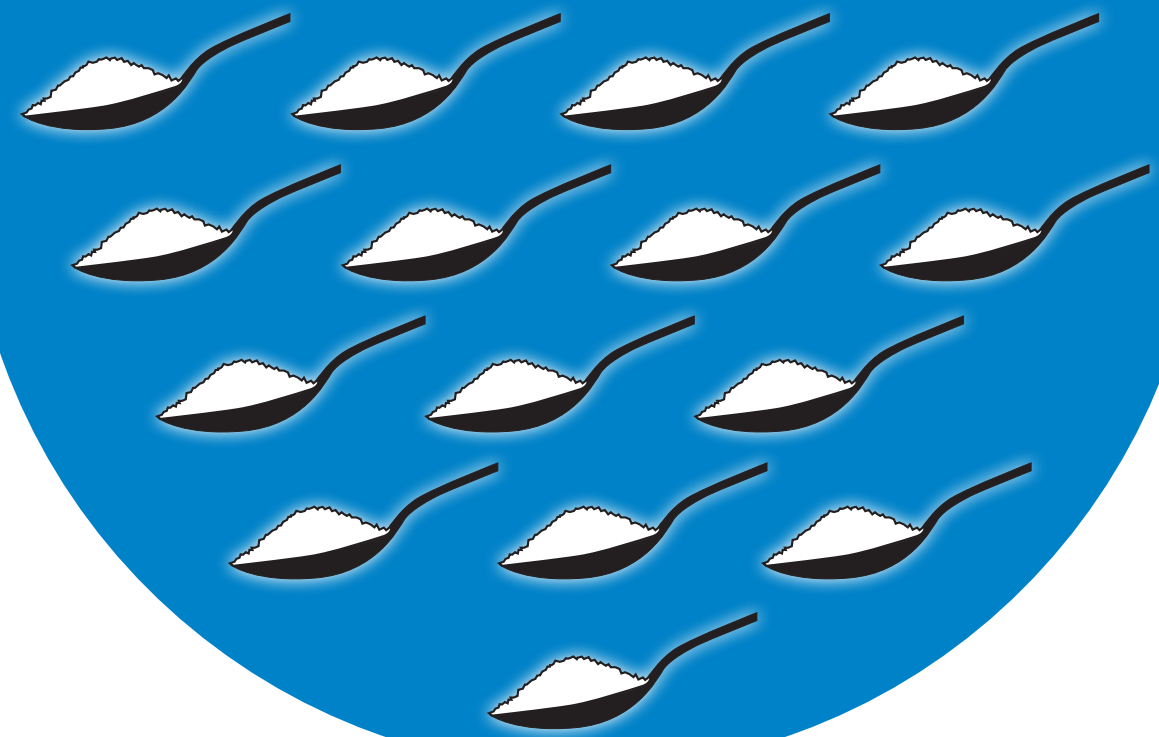
Proteínas 0g

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](http://www.CampeonesDelCambio.net).