



SORBOS MÁS SANOS

Sustituye las bebidas endulzadas para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías.

REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS CON ESTAS MEJORES OPCIONES

- refrescos llenos de calorías
- bebidas energéticas
- "aguas mejoradas" endulzadas
- té dulce
- bebidas de café endulzadas
- ¡Lo mejor que puedes beber es agua! Tómala simple, gasificada o saborizada naturalmente con frutas o hierbas.
- Bebe café y té sin azúcares añadidos para obtener un impulso de energía más saludable.
- Para los adultos, las bebidas dietéticas pueden ayudar a sustituir los refrescos con alto contenido de calorías y otras bebidas azucaradas.

LOS DATOS PUEDEN SORPRENDERTE.



La mayoría de la gente en los Estados Unidos consume alrededor **20 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos **AL DÍA**. ¡Esta cantidad **TRIPLICA** la recomendación del límite diario para mujeres y **DUPLICA** la recomendación para hombres!



Las bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos y las energéticas son la **FUENTE #1** de azúcares añadidos en nuestra dieta.



Una lata (12 FL OZ) de refresco regular tiene alrededor de **150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS** de azúcares añadido.

PRUEBA ESTOS CONSEJOS PARA SACIAR TU SED CON MENOS AZÚCARES AÑADIDOS.



COMIENZA A REDUCIR.

Toma medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en tu alimentación:

SUSTITUYE la mayoría de tus bebidas con agua.

REDUCE gradualmente la cantidad de azúcar en el café y té hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura.

AGRÉGALE agua sin gas o con gas a las bebidas para tener el mismo sabor pero menos azúcares por porción.



ELIGE AGUA.

Haz que el agua sea la opción más fácil y llamativa:

LLEVA contigo una botella de agua que puedas rellenar.

AGRÉGALE un toque de jugo 100% natural o rebanadas de cítricos, moras o incluso pepino para mejorar su sabor.

PRUEBE agua con gas si le apetece algo burbujeante.



PREPARA TUS BEBIDAS EN CASA.

Las bebidas favoritas de la familia como chocolate caliente, limonada, smoothies, ponche de fruta, leche con chocolate y bebidas de café se pueden hacer en casa fácilmente con menos azúcares añadidos.

COMIENZA con bebidas sin endulzar y darles sabor con frutas, leche sin grasa, y hierbas y especias.

Obtén recetas de bebidas y más en [HEART.ORG/RECIPES](https://www.heart.org/recipes).



Lee las etiquetas y toma decisiones sabias.

Algunas bebidas que parecen ser sanas pueden tener muchas calorías y azúcares añadidos. Revisa las porciones por empaque y la lista de ingredientes.

Ten en mente que los azúcares añadidos vienen en muchos nombres, incluyendo: sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.

PARA CONOCER MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA, COCINA Y RECETAS: [HEART.ORG/EATSMART](https://www.heart.org/eatsmart)