



# 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)