

# ¿Toma bebidas con azúcar?

Hay numerosas bebidas que tienen mucho más azúcar de la que se imagina. En esta guía, aprenderá sobre el contenido de azúcar en diferentes bebidas.

## Guía del gráfico:

Volumen medido en onzas líquidas (fl oz)

1 cubo de azúcar = 3 gramos (g)

1 gramo de azúcar = 1/4 de cucharadita (cdta.)



### Jugo de manzana Simply

**Volumen:** 11.5 fl oz

**40 g** de azúcar

**10 cdtas.**



### Jugo de naranja Tropicana

**Volumen:** 12 fl oz

**34 g** de azúcar

**8.5 cdtas.**



### Jugo de arándanos Tropicana

**Volumen:** 12 fl oz

**41 g** de azúcar

**10.25 cdtas.**



### Jugo de manzana, fresa, frambuesa y cereza Naked Juice de Red Machine

**Volumen:** 15.2 fl oz

**48 g** de azúcar

**12 cdtas.**



### Jugo de naranja Gatorade

**Volumen:** 28 fl oz

**48 g** de azúcar

**12 cdtas.**



### Jugo de naranja Vitamin

**Volumen:** 20 fl oz

**27 g** de azúcar

**6.75 cdtas.**



### Ponche de frutas Capri Sun

**Volumen:** 6 fl oz

**13 g** de azúcar

**3.25 cdtas.**



### KoolAid de naranja (azúcar añadida)

**Volumen:** 12 fl oz  
**38 g** de azúcar  
**9.5 cdtas.**



### Té helado Arizona con limón

**Volumen:** 20 fl oz  
**59 g** de azúcar  
**14.75 cdtas.**



### Té helado Snapple con limón

<b>Volumen:</b> 16 fl oz	<b>Volumen:</b> 32 fl oz
<b>36 g</b> de azúcar	<b>73 g</b> de azúcar
<b>9 cdtas.</b>	<b>18.25 cdtas.</b>



### Bebida energética Red Bull

<b>Volumen:</b> 8.4 fl oz	<b>Volumen:</b> 12 fl oz
<b>27 g</b> de azúcar	<b>38 g</b> de azúcar
<b>6.75 cdtas.</b>	<b>9.5 cdtas.</b>



### Coca-cola original (lata y botella)

<b>Volumen:</b> 12 fl oz	<b>Volumen:</b> 20 fl oz
<b>39 g</b> de azúcar	<b>65 g</b> de azúcar
<b>9.75 cdtas.</b>	<b>16.25 cdtas.</b>



### Ginger ale de Schweppes (lata y botella)

<b>Volumen:</b> 12 fl oz	<b>Volumen:</b> 20 fl oz
<b>33 g</b> de azúcar	<b>54 g</b> de azúcar
<b>8.25 cdtas.</b>	<b>13.5 cdtas.</b>



## Consejos para reducir el consumo de bebidas azucaradas:

- **Beba mucha agua.** Por naturaleza, ¡el agua no tiene azúcar! Si tiene ganas de tomar una gaseosa, pruebe las aguas carbonatadas (seltzer). Si quiere añadirle sabor al agua, pruebe la receta de **agua infundida con fresas y albahaca** de nuestro libro de cocina "CHN Eats".
- **Elija leches descremadas o al 1 %** en vez de leche entera. La leche es buena para los huesos y aporta muchos nutrientes que ayudan a mantenerse saludable.
- **Coma frutas enteras** en vez de tomar jugos de frutas. La fruta entera es mejor y aporta fibra.
- **Evite las bebidas deportivas y energéticas.** Tienen un alto contenido de azúcar y suelen contener mucha cafeína. Para mantenerse hidratado, simplemente tome agua.
- **Cuando compre, reduzca el tamaño de la bebida azucarada que pida.** Puede reducir la cantidad de azúcar que ingiere y también ahorrar dinero de esta forma.