

¿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

Volumen: 16 fl oz	Volumen: 32 fl oz
36 g de azúcar	73 g de azúcar
9 cdtas.	18.25 cdtas.



Bebida energética Red Bull

Volumen: 8.4 fl oz	Volumen: 12 fl oz
27 g de azúcar	38 g de azúcar
6.75 cdtas.	9.5 cdtas.



Coca-cola original (lata y botella)

Volumen: 12 fl oz	Volumen: 20 fl oz
39 g de azúcar	65 g de azúcar
9.75 cdtas.	16.25 cdtas.



Ginger ale de Schweppes (lata y botella)

Volumen: 12 fl oz	Volumen: 20 fl oz
33 g de azúcar	54 g de azúcar
8.25 cdtas.	13.5 cdtas.



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.