

Sugary drinks are riskier than you think.



Studies show that consuming sugary drinks regularly can lead to serious health risks.



Type 2 Diabetes



Heart Disease



Tooth Decay and Cavities

Looking for a healthier option? Remember to check the label!

Added Sugar Content in Beverages:

Serving Size:	12 ounces
Soda	10 teaspoons
Fruit drink	10 teaspoons
Energy drink	9 teaspoons
Sweetened tea	7 teaspoons
Sports drink	5 teaspoons

No Added Sugar in these Healthier Choices:

Serving Size:	12 ounces
Water	0 teaspoons
Unsweetened tea	0 teaspoons
Sparkling water	0 teaspoons

DID YOU KNOW: When reading the ingredients, be cautious of words like 'syrup' or 'juice concentrate' because that likely means there's added sugar.



Swap sugary drinks for healthier drink choices and a healthier you.

Uncover HealthyHabits.com



Las bebidas azucaradas son más peligrosas de lo que piensas.



Los estudios científicos muestran que consumir bebidas azucaradas regularmente, puede provocar riesgos serios a la salud.



Diabetes tipo 2



Enfermedades cardíacas



Caries y deterioro dental

¿Buscas una opción más saludable? ¡Recuerda revisar la etiqueta!

Contenido de azúcar agregada en bebidas:

Tamaño de la porción: 12 onzas

Refresco	10 cucharaditas
Bebida de frutas	10 cucharaditas
Bebida energética	9 cucharaditas
Té endulzado	7 cucharaditas
Bebida deportiva	5 cucharaditas

Opciones más saludables de bebidas sin azúcar agregada:

Tamaño de la porción: 12 onzas

Aqua	0 cucharaditas
Té sin azúcar	0 cucharaditas
Agua mineral/con gas	0 cucharaditas

SABÍAS QUE: Cuando lees los ingredientes de estas bebidas, ten cuidado con palabras como "jarabe" o "concentrado de jugo" porque eso probablemente significa que contienen azúcar agregada.



Cambia las bebidas azucaradas por opciones más saludables para convertirte en tu mejor versión.

DestapaAlgoMejor.com

