

# TENGA EN CUENTA EL AZÚCAR QUE TIENEN SU BEBIDAS

## AGUA

0 calorías  
0 azúcares



**SIN CALORÍAS  
NI AZÚCARES**

20 onzas de  
**BEBIDA  
GASIFICADA**  
240 calorías  
16 cucharaditas de azúcar



16 onzas de  
**BEBIDA  
ENERGÉTICA**  
210 calorías  
13 cucharaditas de azúcar



16 onzas de  
**TÉ HELADO  
AZUCARADO**  
160 calorías  
10 cucharaditas de azúcar



12 onzas de  
**JUGO**  
170 calorías  
9 cucharaditas de azúcar



20 onzas de  
**BEBIDAS  
DEPORTIVAS**  
125 calorías  
9 cucharaditas de azúcar



**rethink**  
YOUR DRINK

Para obtener más información, visite:  
[www.skokie.org/rethinkyourdrink.cfm](http://www.skokie.org/rethinkyourdrink.cfm)

**NorthShore**  
University HealthSystem



# ¡HAGA QUE EL AGUA SEA MÁS EMOCIONANTE!

Preparar una infusión de agua con sus frutas y hierbas favoritas puede ser una buena forma de hacer más divertido que su familia y usted se mantengan hidratados. Añada rodajas de frutas frescas o hierbas a una jarra de agua. Para obtener un mejor sabor, déjela reposar en la nevera durante la noche, para que el agua tome más sabor.

## ¡ESTAS SON ALGUNAS SUGERENCIAS!

- Sandía y albahaca
- Pepino
- Frutilla y menta
- Lima y limón

**rethink**  
YOUR DRINK

**NorthShore**  
University HealthSystem

