

# SÓLO UNA SODA AL DÍA



Un refresco gaseoso pequeño tiene mucha más azúcar y causa mucho más sobrepeso de lo que la gente cree.

Puede revisar el refresco gaseoso que usualmente toma: El contenido de azúcar se registra en “gramos” en la etiqueta. 4 gramos es igual a 1 cucharadita de azúcar.

Se dará cuenta que un refresco gaseoso pequeño de 355ml tiene 10-12 cucharaditas de azúcar.



Usando un porcentaje de 45 gramos, si usted toma sólo un refresco gaseoso pequeño al día por un año, a final de año ¿cuántas de estas bolsas de 1kg de azúcar habrá consumido?

Escoja la respuesta que usted cree es la correcta:



# SÓLO UNA SODA AL DÍA



La respuesta correcta es...



Si usted toma sólo 1 fresco gaseoso pequeño de 355ml al día por un año, a final de año usted habrá consumido más de 16 de estas bolsas de 1kg.

Eso es más de 16 kg (35 libras) de azúcar.

¿Qué cree usted que le pasa a toda esa azúcar?

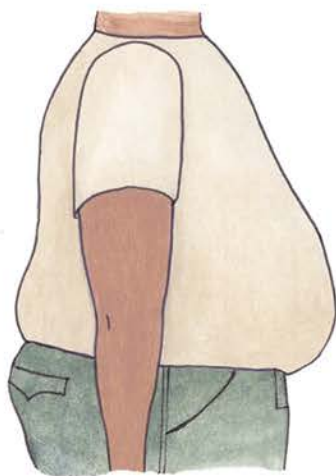
# SÓLO UNA SODA AL DÍA



**SODA** Si usted toma sólo 1 refresco gaseoso pequeño de 355ml al día por un año, a final de año usted habrá consumido más de 16 kg (35 libras) de azúcar.

## ¿Qué pasa con toda esa azúcar?

Aunque algunas personas puedan “quemar” parte de esas calorías, muchas no pueden, y nuestros cuerpos convierten el exceso de calorías en grasa.



A final de año,  
¿cuánto peso cree usted que habrá aumentado con sólo un refresco gaseoso al día?

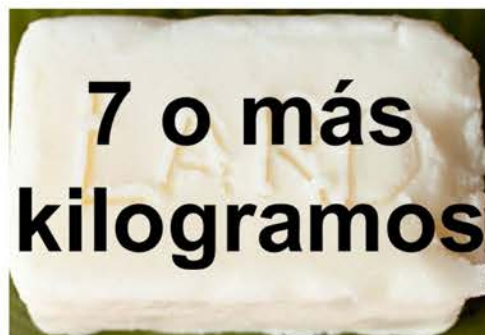
Escoja la respuesta que usted cree es la correcta:



# SÓLO UNA SODA AL DÍA

SODA

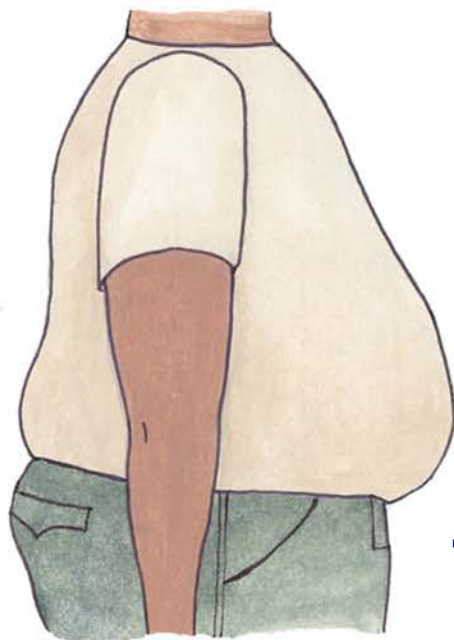
La respuesta correcta es...



## RESUMEN

Si usted toma sólo 1 refresco gaseoso pequeño al día por un año usted habrá consumido más de 16 kg (35 libras) de azúcar.

Nuestros cuerpos convierten el exceso de calorías en grasa.



Así que a fin de año, usted podría aumentar fácilmente 7kg o más (15 libras o más) con sólo

1 refresco gaseoso pequeño al día.

# SÓLO UNA SODA POR DÍA

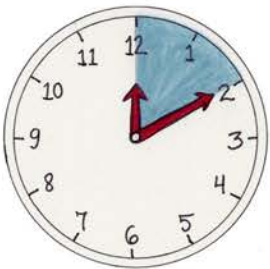


Una lata regular de soda contiene mucha más azúcar y causa mucho más aumento de peso de lo que la mayoría de las personas piensan.

¿Aproximadamente cuántos minutos tendría que correr esta adolescente para quemar las calorías de solamente una soda de 12 onzas (354 ml)?

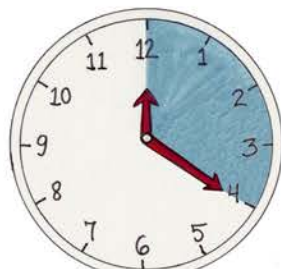


Elige la respuesta que crees que es la correcta:



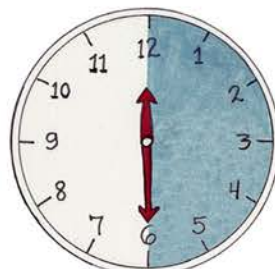
**0-10**

**minutos**



**10-20**

**minutos**



**20-30**

**minutos**



**Más de**

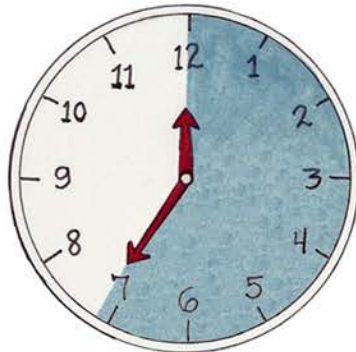
**30 minutos**

# SÓLO UNA SODA POR DÍA



Una lata regular de soda  
contiene mucha más azúcar  
y causa mucho más aumento de peso  
de lo que la mayoría de las personas piensan.

¿Aproximadamente cuántos minutos tendría que correr esta adolescente para quemar las calorías de solamente una soda de 12 onzas (354 ml)?



¡Más de  
**35 minutos!**