

# A tu salud

## Aprende la realidad de azúcar y cafeína

Energízate de manera natural.

Duerme bastante.

Haz ejercicios en la mañana.

Come un desayuno saludable.

Mantente hidratado.

Expónete a luz natural.

Da tratamiento a tu estrés.

Emociónate y participa.

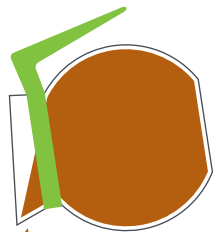
**Las bebidas azucaradas son casi la mitad de todas las bebidas azucaradas consumidas en los Estados Unidos.**

**Cola** (12 oz) = **39** g. de azúcar y **35** mg. de cafeína

**Té azucarado en botella** (18.5 oz) = **42** de azúcar y **57** mg. de cafeína

**Café con chocolate** (13.7 oz) = **45** de azúcar y **130** mg. de cafeína

**Bebida energizante** (12 oz) = **39** de azúcar y **160** mg. de cafeína



### ¿Qué onda?

**3** tazas de café de 8 oz. (aproximadamente 300 mg. de cafeína) es considerado seguro para la mayoría de los adultos.

**4** tazas o más podrían causar problemas de respiración, diarrea y mareos.

**5** tazas o más podrían causar ansiedad, síntomas cardiovasculares y molestias gastrointestinales.



En dosis altísimas, la cafeína podría causar delirio, alucinaciones, convulsiones, paro cardíaco, coma, y muerte.

- Bebe** el té sin azúcar **No** el té dulce
- Bebe** agua con sabor natural **No** Soda
- Bebe** café percolado **No** café saboreado con chocolate

**Demasiada azúcar podría causar enfermedad cardíaca, diabetes y condiciones crónicas.**

Límite diario de azúcar agregada recomendada:

**Mujeres y niños (2 a 18):** **6** cucharaditas = **25** gramos

**Varones:** **9** cucharaditas = **36** gramos

Fuente: Asociación Americana del Corazón

**No bebas tus calorías.**

