

Aprende la verdad de azúcar y cafeína

# Bebe por tu salud

# saif

Work. Life. Oregon.

## Reconoce tu límite

Recomendación de límites diarios de azúcar agregada:

**Varones:**  
36 gramos

**9**

cucharaditas

**Mujeres y niños**  
(2 a 18 años):  
25 gramos o

**6**

cucharaditas

[ Fuente de información:  
Asociación Americana del Corazón ]

## Cafeína

Aproximadamente tres tazas de café de 8 onzas se consideran prudente para la mayoría de los adultos.



## Bebidas azucaradas

son casi la mitad de toda el azúcar consumida en los Estados Unidos.

[ Fuente de información:  
Guía dietética de 2015 al 2020 ]



## ¿Cuál es la agitación?

Efectos a la salud por consumir cafeína

### Efectos moderados (300 mg o menos):

- Estimulación mental
- Mayor función física
- Menos dolores de cabeza

### Efectos incrementados (400 mg o menos):

- Problemas respiratorios
- Diarrea
- Mareo
- Fiebre
- Mayor sed y micción

### Efectos mayores (500 mg o menos):

- Ansiedad
- Síntomas cardiovasculares
- Quejas gastrointestinales

La cafeína ingerida en grandes cantidades puede causar delirio, alucinación, convulsiones, paro cardíaco, coma y muerte. **Solo una cucharadita** de cafeína en polvo (es igual a 28 tazas de café o 23 tabletas y media de NoDoz) puede causar falla al corazón.

## No bebas tus calorías.

Prueba té sin azúcar

No té dulce

Prueba agua infusionada

No bebida soda

Prueba café preparado al momento

No bebida con chocolate

## Energízate de manera natural.

- Duerme lo suficiente.
- Haz ejercicio, al empezar tu día.
- Come un desayuno saludable.
- Emociónate y participa.
- Exponerse a luz natural.
- Maneja tu estrés.
- Sigue hidratado.

Agregar demasiada azúcar puede causar:

- Enfermedad cardíaca
- Mayor riesgo a Cáncer
- Capacidad cognitiva menor
- Diabetes
- Presión sanguínea alta
- Deterioro dental
- Falla del hígado
- Obesidad