

Sugar Swap: Reducing Added Sugar in Beverages

Two types of sugar can be found in beverages:

- Naturally occurring Sugars.
- Added Sugar.

What are added sugars?

- Sugar added to beverage during processing and preparation.

Examples of added sugar in beverages:

- Regular soda.
- Energy drinks or Sports drinks.
- Fruit juice.
- Sweetened coffee, tea, or milk.

What are some benefits of reducing sugar in your diet?

- Lowers your risk of diabetes.
- Improves heart health and overall health.
- Supports better weight management.
- Supports healthy eating.

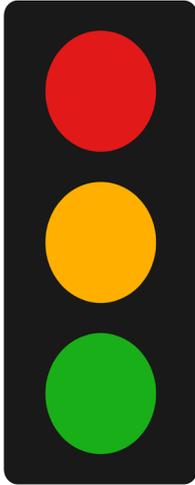
Here's what to look for when finding added sugar in the nutrition facts label:

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	20%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Current recommendations for added sugar in a day:

- Women: No more than 6 teaspoons.
- Children (ages 2 and up): Less than 6 teaspoons.
- Infants (ages 0-2): No added sugar.

Rethink your drink: Go on Green



Drink Rarely: Soda, Energy/Sports drinks.



Drink Occasionally: Diet soda, fruit juices.

Drink Anytime: Water, Seltzer water, Skim/1% milk.



Tips to cut back sugar:

1. Add half the sugar you normally add to tea or coffee.
2. Swap sugar sweetened drinks for water.
3. Compare food labels and choose products with the least amount of added sugar.
4. Flavor water with fruit like lemon.
5. Add fruits to milk to make a homemade smoothie.
6. Try flavored sparkling water instead of soda.



Cambio de azúcar: Reducir el azúcar añadido en las bebidas

Las bebidas contienen dos tipos de azúcar:

- Azúcar de origen natural.
- Azúcares añadidos.

¿Qué son los azúcares añadidos?

- Azúcar que se agrega durante el proceso y preparación.

Ejemplos de bebidas con azúcares añadidos:

- Refresco (soda) regular.
- Bebidas energéticas o deportivas.
- Jugo de frutas.
- Café, té o leche endulzados.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de reducir los azúcares en tu alimentación?

- Disminuye tu riesgo de diabetes.
- Mejora la salud de tu corazón y tu salud en general.
- Ayuda a controlar mejor el peso.
- Ayuda a una alimentación sana.

Esto es lo que hay que buscar para encontrar azúcares añadidos (added sugars) en la etiqueta de información nutricional:

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size 1 cup (230g)	
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	20%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Recomendaciones actuales para el consumo de azúcares añadidos en un día:

- Mujeres: No más de 6 cucharaditas.
- Niños (de 2 años o más): Menos de 6 cucharaditas.
- Bebés (de 0 a 2 años): Nada de azúcares añadidos.

Détente y piensa antes de tomar:
Sigue el semáforo y dale a la luz verde.



Bebe estos solo en raras ocasiones: Soda, Energy/Sports drinks.



Bebe estos ocasionalmente: Refresco o soda dietética, jugo de fruta.

Bebe estos en cualquier ocasión: Agua, agua mineral, leche descremada o del 1%.



Consejos para reducir el azúcar:

1. Agrega la mitad de lo que normalmente le pones al café o al té.
2. Cambia las bebidas endulzadas por agua.
3. Compara las etiquetas de los alimentos y escoge productos con la menor cantidad de azúcares añadidos.
4. Dale sabor al agua con frutos como el limón.
5. Agrega fruta a la leche para hacer batidos caseros.
6. Prueba el agua mineral con sabor en lugar del refresco o soda.

