

PREPÁRATE HIDRÁTATE

HABLEMOS CON LA VERDAD

Las empresas que elaboran bebidas azucaradas (SSB) como las sodas, bebidas energéticas y para el rendimiento, las bebidas con sabor a fruta y los jugos endulzados no te dicen en realidad cuánto azúcar hay en sus productos y los daños a la salud relacionados con esto. En su lugar, asocian sus marcas con el atletismo, la energía y la fuerza.

Tomar agua es la mejor manera de sentirse fuerte, feliz y preparado para hacerle frente a lo que sea.

Ya sea que te estés preparando para el juego de tu vida, el concierto del año o abogando por la justicia con tu comunidad, el agua te prepara e hidrata. Mientras más agua tomes, más le estás diciendo que no al azúcar y a las compañías que venden bebidas azucaradas a ti y a tu comunidad. Hidrátate con agua para transformar tu salud y la de tu comunidad.

**¿Quién sabe qué es lo que viene?
PREPÁRATE. HIDRÁTATE.**

**TOMA
AGUA**

USO DEL AGUA DE LA LLAVE EN SEATTLE

Seattle tiene una de las mejores aguas del país, tanto en pureza como en sabor. Tenemos la suerte de tener acceso al agua que proviene de fuentes protegidas y entre estas se incluyen las cuencas de los ríos Cedar y South Fork Tolt.

Y lo más importante, ¡beber agua de la llave aquí en Seattle es una ganga! Cuesta menos de un centavo entregar un galón de agua a tu grifo.

RICO CONSEJO



Agrega algunas frutas como sandía, piña, fresas o semillas de granada para que el agua sepa mejor, o usa verduras, hierbas o cítricos para agregar un poco de sabor. También puedes hidratarte con agua gasificada o cubitos de hielo con frutas.

PrepareteHidratate.com

¿QUÉ ES UN SSB?

Una bebida azucarada (SSB) es cualquier bebida con azúcar agregada. Estas bebidas pueden estar endulzadas con azúcar de caña, miel, jarabe de maíz, fructosa, glucosa o incluso jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

Reemplazar **1 SSB** con un vaso de agua todos los días puede hacer la diferencia.

**TOMA
AGUA**

HABLEMOS CLARO DEL REFRESCO Y EL JUGO


Es comprensible pensar que los refrescos claros, las bebidas con sabor a fruta y los jugos endulzados son más saludables que las bebidas endulzadas con azúcar. Pero en realidad, muchas bebidas están endulzadas con azúcar. Los refrescos, ya sean claros u oscuros, o las bebidas de frutas que aseguran ser "saludables" tienen el mismo nivel de azúcar.

Los refrescos claros; pueden parecerse al agua y **los jugos** pueden saber a frutas, pero en realidad **tienen la misma cantidad de azúcar** que cualquier otro refresco, bebida energética o agua con sabor.

EXPONIENDO EL AZÚCAR


La Asociación Americana del Corazón recomienda:


9 cucharaditas de azúcar al día

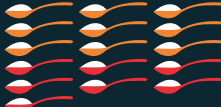
Bolsa de 6 oz de bebida de frutas (una porción de Capri Sun) = **7 CDITAS** 

Lata de 8.3 oz de bebida energética (Red Bull) = **7 CDITAS** 

Botella de agua azucarada de 20 oz (Vitamin Water) = **8 CDITAS** 

Refresco en lata de 12 oz (Coca Cola) = **10 CDITAS** 

Botella de bebida de frutas 32 oz (Gatorade) = **14 CDITAS** 

Refresco en botella de 20 oz (Mountain Dew) = **19 CDITAS** 

¿SABÍAS QUÉ?

Con solo consumir 2 latas de refresco al día se aumentan en un 26% las posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2. La mejor manera de disminuir tu probabilidad de diabetes tipo 2 y otros riesgos a la salud relacionados con el consumo de bebidas azucaradas es tomar solo agua.

PrepareHidratate.com



Seattle