



**USTED NO SE COMERÍA
22 PAQUETES DE AZÚCAR*.
¿POR QUÉ SE LOS TOMA?**

*Azúcar en un refresco de 20 oz.
Cálculo basado en un paquete
de azúcar de 3 gramos.

**Piensa bien lo que tomas. Las calorías
adicionales del azúcar añadido pueden
contribuir a la obesidad, diabetes tipo
2, y enfermedades del corazón.^{1,2}**



Hecho posible por CA4Health, un proyecto del Instituto de Salud Pública, con el financiamiento de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Reproducido con permiso de la iniciativa Choose Health LA del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles.

1. Woodward-Lopez G, Kao J, Ritchie L. To what extent have sweetened beverages contributed to the obesity epidemic? Public Health Nutrition. Sep 23, 2010:1-11.

2. Johnson R, et al. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Journal of the American Heart Association 2009, vol. 120, pp. 1011-1020.

June 1, 2013