

AHORA QUE YA SABE, ¡ACTÚE!

1. Comprométase a reducir las bebidas azucaradas por 30 días.

Prometo...RECONSIDERAR LO QUE BEBO

por 30 días, haciendo un esfuerzo cada día para reducir la cantidad de bebidas azucaradas que consumo y reemplazarlas con bebidas más saludables como el agua.

#RETHINKYOURDRINK

WWW.PREVENTOBESITYIL.ORG

NOMBRE (EN LETRA DE IMPRENTA)

FIRMA

FECHA



©2014, American Heart Association. También conocida como el Heart Fund, MWAA

2. Obtenga más información e inscríbese para recibir alertas mensuales por correo electrónico de IAPO en PreventObesityIL.org
3. Manténgase en contacto:



HAGA CLIC EN "LIKE" EN IAPO EN FACEBOOK



SIGA @PREVOBESITYIL

ALIANZA DE ILLINOIS PARA PREVENIR LA OBESIDAD

La Alianza de Illinois para Prevenir la Obesidad (IAPO) es una coalición estatal conformada por una amplia gama de partes interesadas que trabajan para dar una respuesta estatal a la epidemia de la obesidad. La IAPO desarrolla y promueve soluciones para revertir la peligrosa tendencia hacia la obesidad con el objetivo de reducir las tasas de obesidad en Illinois para el 2018. Quienes apoyan a la IAPO creen que Illinois debe responder a la epidemia de la obesidad mediante el desarrollo de sistemas coordinados, mejores políticas e inversión a la escala del problema.



La Alianza de Illinois para Prevenir la Obesidad es convocada por el Instituto de Salud Pública de Illinois.



954 W. Washington Blvd. Suite 405, Mailbox 10
Chicago, Illinois 60607
(312) 850-4744
Fax: (312) 850-4040
www.iphionline.org

Desarrollado con el apoyo de Voices for Healthy Kids, iniciativa de la Fundación Robert Wood Johnson y la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)

Financiación para este proyecto proporcionada por el Departamento de Salud Pública de Illinois.

RECONSIDERE LAS BEBIDAS AZUCARADAS



Illinois Alliance to Prevent Obesity

¿CUÁNTO AZÚCAR ESTÁ BEBIENDO?

APRENDA A LEER ETIQUETAS

+ 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita
Esta bebida tiene 44 gramos de azúcar.

$44/4 = 11$ cucharaditas de azúcar

La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) recomienda limitar el consumo de azúcar a no más de 6 cucharaditas al día para mujeres adultas y no más de 9 cucharaditas al día para hombres adultos.

Una gaseosa de 20 onzas tiene en promedio 16 cucharaditas de azúcar.

Información Nutricional	
Porción de 12 onzas líquidas (355ml)	
Porciones por envase 1	
Cantidad por porción	
Calorías 180	Calorías de grasa 0
% del Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	1%
Total de carbohidratos 44g	15%
Fibra alimentaria 0g	0%
Azúcares 44g	0%
Proteína 0g	0%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 0%

HAGA QUE LA OPCIÓN SALUDABLE SEA LA OPCIÓN FÁCIL



- Tenga en el refrigerador agua fría, té sin azúcar, leche baja en grasa o sin grasa y otras bebidas saludables
- Tenga una jarra con infusiones de agua con frutas, como limones, bayas y melones o pepinos en el refrigerador
- Sirva agua o leche baja en grasa o sin grasa con las comidas
- Como algo especial, agregue al agua un poquito de jugo de fruta 100% natural
- Tenga bebidas saludables fácilmente accesibles para los niños
- Elija bebidas con no más de 25 calorías por 8 onzas

¡LOS LUGARES TAMBIÉN SON IMPORTANTES!

Hay muchas maneras mediante las que las escuelas, lugares de trabajo, empresas, hospitales, parques y legisladores pueden ayudar a crear una comunidad que apoye las opciones saludables.

EN LOS LUGARES DONDE VIVA, JUEGUE Y TRABAJE, PIDA QUE SE HAGA LO SIGUIENTE:

- Poner las opciones más saludables al nivel de los ojos en los refrigeradores y cafeterías de su lugar de trabajo
- Ofrecer descuentos para las bebidas saludables y elevar el precio de las poco saludables
- Poner letreros educativos cerca de las máquinas expendedoras, cafeterías y refrigeradores para ayudar a las personas a identificar las opciones más saludables
- Proporcionar sólo bebidas saludables en reuniones y conferencias
- Proporcionar agua gratis a los clientes y residentes de la comunidad
- Apoyar la ley de Alimentación Saludable + Vida Activa (Healthy Eating + Active Living Act) para invertir en salud y bienestar mediante impuestos a las bebidas azucaradas