Smart Choices

Instead of sodas, fruit drinks, sports drinks, and sweet tea:

- Drink water.
- Drink lowfat or fat free milk.
- Drink 100% fruit juice (limit fruit juice to one serving per day).

Alternativas Saludables

En lugar de sodas, bebidas de frutas con azúcar, bebidas deportivas, o té dulce:

- Bebe agua.
- Bebe leche baja en grasa or sin grasa.
- Bebe jugo de fruta al 100% (limite jugo de fruta a una porción al día).

Soda Facts

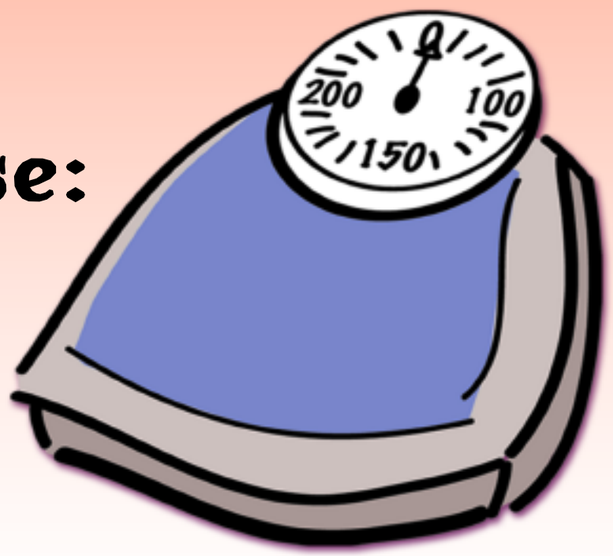
12 oz soda=
10 teaspoons of sugar and 150 calories

One extra can of soda each day=
weight gain of 15 pounds in a year

One can of soda each day=
35 pounds of sugar in a year

Drinking too much soda can cause:

- tooth decay
- heart disease
- diabetes
- osteoporosis

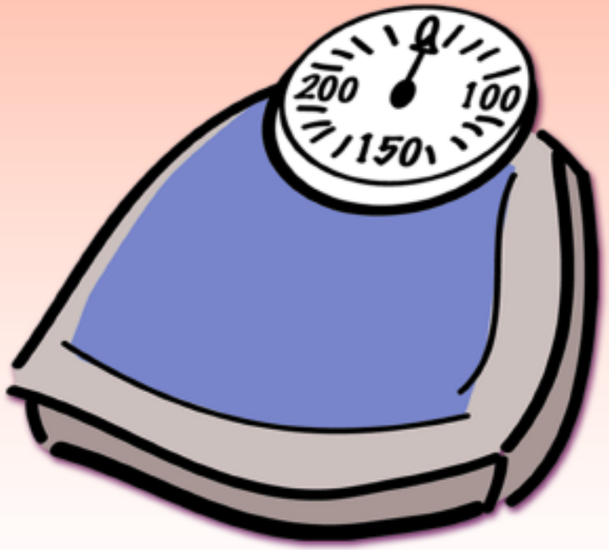


Verdades Acerca de la Soda

Una lata de 12 oz de soda =
10 cucharaditas de azúcar y 150 calorías

Una lata adicional de soda cada día =
ganancia de peso de 15 libras en un año

Una lata de soda cada día =
35 libras de azúcar en un año

El tomar mucha soda puede causar:

- caries dentales
- enfermedades del corazón
- diabetes
- osteoporosis