SNACK smart limit SODA

MERIENDE saludablemente limite EL NÚMERO DE SODAS

12 OZ soda=

10 tsp sugar
150 calories

10 cucharaditas de azúcar • 150 calorías

By drinking just one extra can of soda each day, you may put on **15 pounds** a year!

¡Si bebes una lata de soda adicional cada día, podrías aumentar 15 libras en un año!

FLORIDA WIC
Good Nutrition for Women, Infants & Children

WIC is an equal opportunity provider. WIC provee oportunidades iguales a todos.

FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH