

San Ysidro Health's (SYH) instructions for using the flyer to ensure attribution is given to SYH:

1. Redistribution of the flyer must keep the original logos on the flyer
2. Any materials built from this flyer must keep the original logos on the flyer



Sugary Drinks



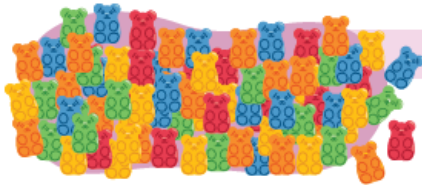
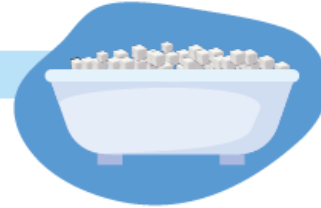
What is a sugary drink?

Sports drinks, lemonade, energy drinks, sweetened coffee and teas, fruit drinks with added sugar and full-calorie soda.

Did you know...

Fun Fact #1

On average, children consume more than 30 gallons of sugary drinks every year. This is enough to fill a bathtub.



Fun Fact #2

Kids consume as much as 140 teaspoons of added sugars from sugary drinks per week. That's as much added sugars as 280 gummy bear candies.



Fun Fact #3

Nearly one in six (14.9%) children ages 2-5 consumes a regular soda and nearly one in four (24.1%) consumes a fruit drink on a given day.



Fun Fact #4

Consuming too many sugary drinks can lead to obesity, cavities, type 2 diabetes, and high blood pressure.



Want to learn more about how to avoid sugary drinks?

Please watch the video listed here and talk to your doctor/dentist today!

FOLLOW US
@sanysidrohealth



www.syhealth.org





Bebidas Azucaradas



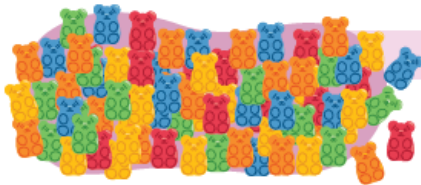
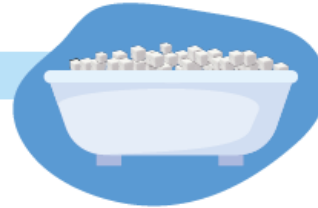
¿Qué es una bebida azucarada?

Bebidas deportivas, limonada, bebidas energéticas, café y té endulzados, bebidas de frutas con azúcar añadida y refrescos con muchas calorías.

Sabías que...

Dato curioso #1

En promedio, los niños consumen más de 30 galones de bebidas azucaradas cada año. Esto es suficiente para llenar una bañera.



Dato curioso #2

Los niños consumen hasta 140 cucharaditas de azúcar de bebidas azucaradas por semana. Esa cantidad de azúcar se calcula al igual a 280 caramelos de ositos de gomita.



Dato curioso #3

Uno de cada seis niños entre 2 y 5 años, consume un refresco regular al día, mientras que uno de cada cuatro consume un jugo con alto contenido de azúcar al día.



Dato curioso #4

Consumir demasiadas bebidas azucaradas puede provocar obesidad, caries, diabetes tipo 2 y presión arterial elevada.



¿Quiere saber más sobre cómo evitar las bebidas azucaradas?

¡Mire el video que se incluye aquí y hable con su médico/dentista hoy mismo!

SÍGANOS
@sanysidrohealth



www.syhealth.org

