

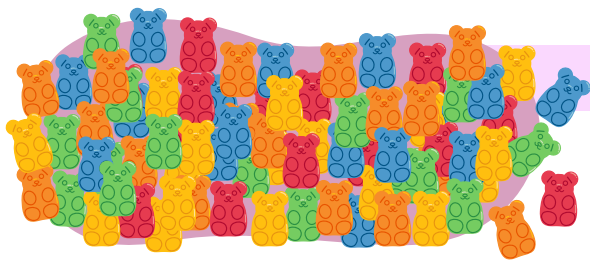
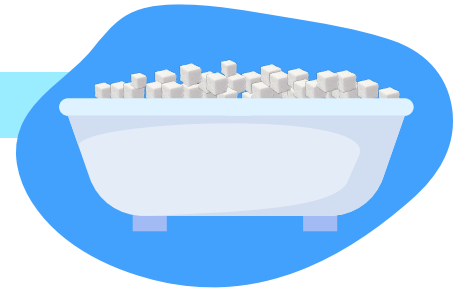
What is a sugary drink?

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

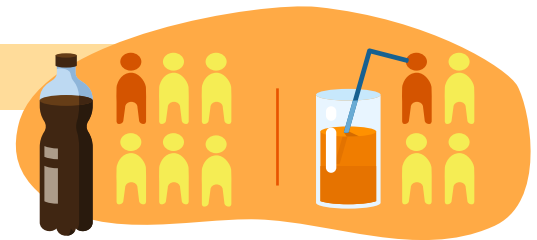


Kids consume as much as 140 teaspoons of added sugars from sugary drinks per week. That's as much added sugars as 280 gummy bear candies.



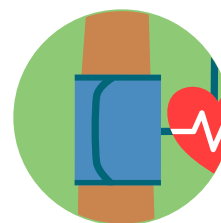
Fun Fact #3

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



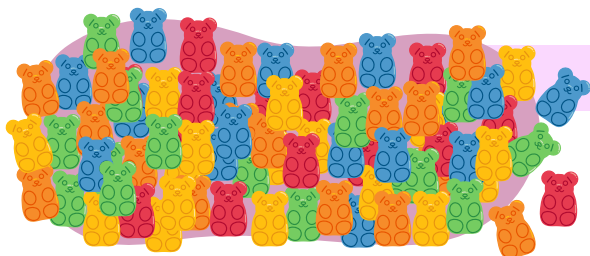
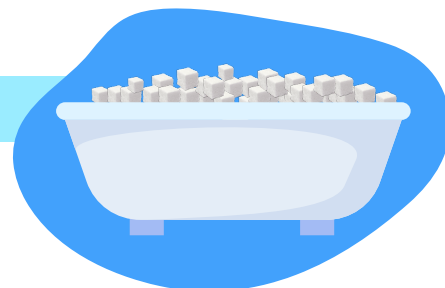
¿Qué es una bebida azucarada?

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

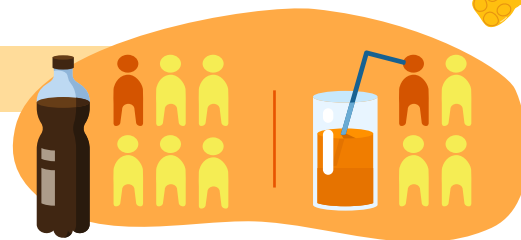


Los niños consumen hasta 140 cucharaditas de azúcar de bebidas azucaradas por semana. Esa cantidad de azúcar se calcula al igual a 280 caramelos de ositos de gomita.



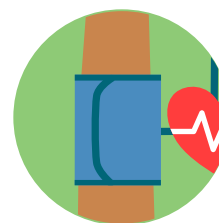
Dato curioso #3

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

