



# RETHINK YOUR DRINK

## The Hidden Dangers of Sugary Beverages

Did you know that the average American consumes 17 teaspoons of added sugar per day? That's more than twice the recommended amount! One major culprit? Sugary beverages. Let's learn about the health risks associated with excessive sugar consumption and the benefits of cutting back.

## The Health Risks of Sugar

**Weight Gain:** Sugary drinks are high in calories and low in nutritional value, which can lead to weight gain and obesity. Obesity increases the risk of heart disease, diabetes, and certain types of cancer.

**Type 2 Diabetes:** Consuming excessive amounts of sugar can lead to insulin resistance, which increases the risk of developing type 2 diabetes.

**Heart Disease:** High sugar intake is linked to increased blood pressure and inflammation, both of which contribute to heart disease.

**Tooth Decay:** Sugar feeds the bacteria in your mouth, leading to plaque buildup and tooth decay.

**Poor Nutrition:** Sugary drinks can lead to poor nutrition by displacing healthier food and drink choices.

## Sugary Drinks to Watch Out For

**Soda:** A single 12-ounce can of soda can contain up to 10 teaspoons of added sugar.

**Fruit Juices:** Even 100% fruit juice can have a high sugar content. Opt for whole fruit instead for added fiber and nutrients.

**Energy Drinks:** These drinks often contain high amounts of added sugar, as well as caffeine and other stimulants.

**Sports Drinks:** Designed for athletes, these drinks may contain added sugars and are not necessary for most people.

**Sweetened Coffee & Tea:** Specialty coffee and tea beverages can be loaded with sugar. Stick to black coffee or unsweetened tea instead.

## Benefits of Cutting Back on Sugar Intake

**Weight Loss:** Reducing your sugar intake can lead to weight loss and decreased risk of obesity-related health issues.

**Improved Heart Health:** Cutting back on sugar can help lower blood pressure and reduce inflammation, promoting better heart health.

**Better Oral Health:** Lower sugar consumption reduces the risk of tooth decay and gum disease.

**More Stable Energy Levels:** Avoiding sugar crashes will help you maintain stable energy levels throughout the day.

**Overall Healthier Diet:** Replacing sugary drinks with water, herbal tea, or unsweetened beverages can lead to better nutrition and overall health.

## Sip Tips

- Choose water or milk  
(1% or nonfat for those older than 2)
- Stock the fridge with a jug of cold water and bottled water for those on-the-go
- For a treat once in a while:
  - Add zest to your water by adding a fresh
  - Fruit slice or cucumber slices and fresh mint
  - Freeze 100 percent fruit juice in an icecube tray, and then add one frozen cube to a glass of water
  - Add a small splash of 100 percent fruit juice to plain water

Reduce the number and portion size of sugary drinks—drink only once in a while, 8 ounces or less



HEART OF AG  
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of AG Health & Wellness Center  
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662  
559.819.8569  
[www.hoa.clinic](http://www.hoa.clinic)



# REPIENSA BEBIDA

## Los Peligros Ocultos de las Bebidas Azucaradas

¿Sabías que el estadounidense promedio consume 17 cucharaditas de azúcar añadido al día? ¡Eso es más del doble de la cantidad recomendada! Uno de los principales culpables son las bebidas azucaradas. Aprendamos sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de azúcar y los beneficios de reducir su ingesta.

## Los Riesgos del Azúcar

**Aumento de peso:** Las bebidas azucaradas son altas en calorías y bajas en valor nutricional, lo que puede llevar al aumento de peso y la obesidad. La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

**Diabetes tipo 2:** Consumir cantidades excesivas de azúcar puede llevar a la resistencia a la insulina, lo que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

**Enfermedades del corazón:** La alta ingesta de azúcar se relaciona con un aumento en la presión arterial y la inflamación, ambos factores contribuyen a las enfermedades del corazón.

**Caries dental:** El azúcar alimenta las bacterias en la boca, lo que lleva a la acumulación de placa y caries dental.

**Mala nutrición:** Las bebidas azucaradas pueden llevar a una mala nutrición al desplazar opciones de alimentos y bebidas más saludables.

## Bebidas Azucaradas a Evitar

**Refrescos:** Una sola lata de 12 onzas (355 ml) de refresco puede contener hasta 10 cucharaditas de azúcar añadido.

**Jugos de fruta:** Incluso el jugo de fruta 100% puede tener un alto contenido de azúcar. Opta por la fruta entera en su lugar para obtener más fibra y nutrientes.

**Bebidas energéticas:** Estas bebidas a menudo contienen grandes cantidades de azúcar añadido, así como cafeína y otros estimulantes.

**Bebidas deportivas:** Diseñadas para atletas, estas bebidas pueden contener azúcares añadidos y no son necesarias para la mayoría de las personas.

**Café y té endulzados:** Las bebidas especiales de café y té pueden estar cargadas de azúcar. Opta por el café negro o el té sin azúcar en su lugar.

## Beneficios de Reducir el Consumo de Azúcar

**Pérdida de peso:** Reducir la ingesta de azúcar puede llevar a la pérdida de peso y disminuir el riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

**Mejora de la salud del corazón:** Reducir el consumo de azúcar puede ayudar a disminuir la presión arterial y reducir la inflamación, lo que favorece una mejor salud cardíaca.

**Mejor salud bucal:** Un menor consumo de azúcar reduce el riesgo de caries dental y enfermedades de las encías.

**Niveles de energía más estables:** Evitar los bajones de energía provocados por el azúcar te ayudará a mantener niveles de energía estables durante todo el día.

**Dieta más saludable en general:** Reemplazar las bebidas azucaradas con agua, té de hierbas o bebidas sin azúcar puede llevar a una mejor nutrición y salud en general.

## CONSEJOS PARA LOS SORBOS

### Elija agua o leche

(1% o descremada para los mayores de 2 años)

### Llena el refrigerador con una jarra de agua fría y agua embotellada para los que se desplazan

### Para darse un capricho de vez en cuando:

- Añada sabor a su agua añadiendo una rodaja de fruta fresca o rodajas de pepino y menta fresca
- Congele zumo 100% de fruta en una cubitera y añada un cubito congelado a un vaso de agua
- Añade un chorrito de zumo de fruta 100% al agua

Reduzca el número y el tamaño de las porciones de bebidas azucaradas: beba sólo de vez en cuando, 8 onzas o menos



HEART OF AG  
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of AG Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

[www.hoa.clinic](http://www.hoa.clinic)