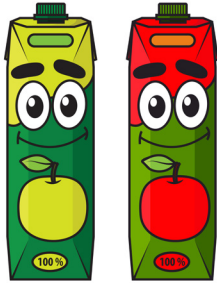




**ORAL HEALTH KANSAS**

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

## Consejos y Artimañas: **Refrescos pequeños con mucha azúcar**



Los padres, cuidadores de niños, y niños, se sienten atraídos por la conveniencia del jugo pequeño de 6.75 onzas completo con una pajilla que se puede tomar para merendar, almorzar o comer con una comida en la casa. Las cajas son atractivas – colores brillantes con el compromiso de 100% de jugo verdadero y vitaminas. Los mensajes llevan la idea que estos jugos son opciones saludables.



Una mirada más cercana al contenido de azúcar de estos refrescos de caja, nos dice una verdad muy diferente. Tomando demasiado de estos pequeños refrescos puede contribuir al deterioro dental y al incremento de la gordura.

Este es el hecho: 4 gramos de azúcar (carbohidrato) = 1 cucharita de azúcar.

Una visita reciente al apartado de jugos en el mercado nos dio los siguientes ejemplos de refrescos de jugo en cajita o bolsa.

Contenido de azúcar de un refresco de 6.75 onzas	Gramos totales	=	# de cucharitas de azúcar
1. Nestle Orange Tangerine 100% juice	26 gramos	=	6.50
2. Hi C Fruit Punch	25 gramos	=	6.25
3. Kool Aid Burst-Berry Blue	23 gramos	=	5.75
4. Nestle Grape Juicy Juice	23 gramos	=	5.75
5. Motts 100% Apple Juice	23 gramos	=	5.75
6. Apple & Eve 100% Juice, Very Berry	21 gramos	=	5.25
7. Honest Kids Super Fruit Punch	9 gramos	=	2.25

**Mensaje a los padres, cuidadores de niños y niños. ¡Sea un comprador inteligente! Elija refrescos con menos azúcar. Es mejor para sus dientes y su cuerpo.**