Choose Health. Drink Water.

How much sugar is in your drink?

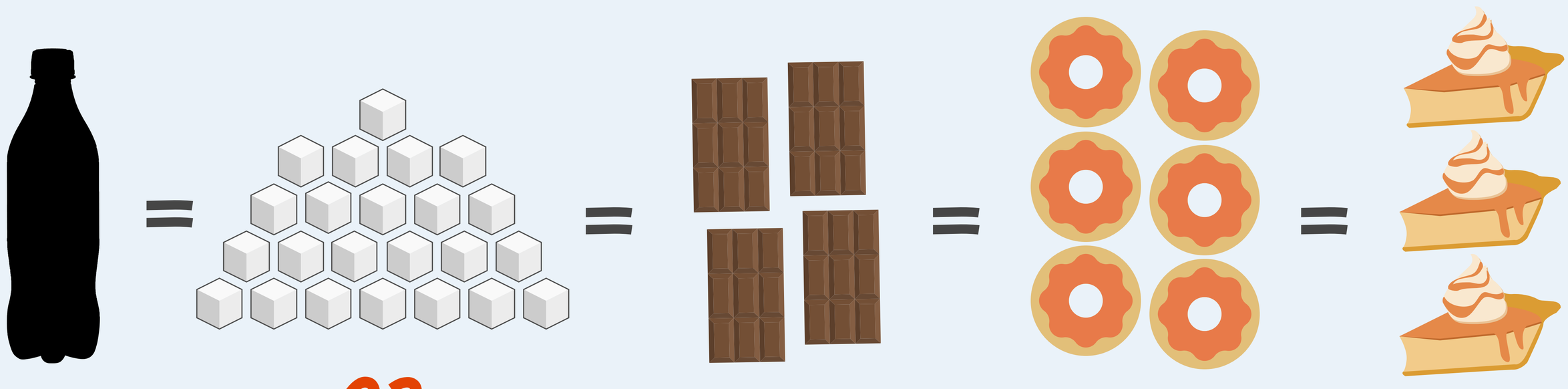
The American Heart Association recommends the following limits on **daily** consumption of added sugar:

0 teaspoons for children under 2

6 teaspoons for children ages 2-18 and adult women

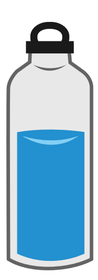
9 teaspoons for adult men

The sugar in one 20 ounce soda is about equal to the sugar in...



20 oz soda = **23** sugar cubes = 4 chocolate candy bars = 6 glazed doughnuts = 3 slices of pumpkin pie

Protect your health. Use these tips to help you hydrate better with **water**:



Carry a water bottle with you

30

Drink some water every 30 minutes

Eat more fruits and vegetables

Drink water before and during meals

Add tasty herbs, fruits, and veggies

Santa Clara County PUBLIC HEALTH

Escoge la Salud. Toma Agua.

¿Cuánta azúcar hay en tus bebidas?

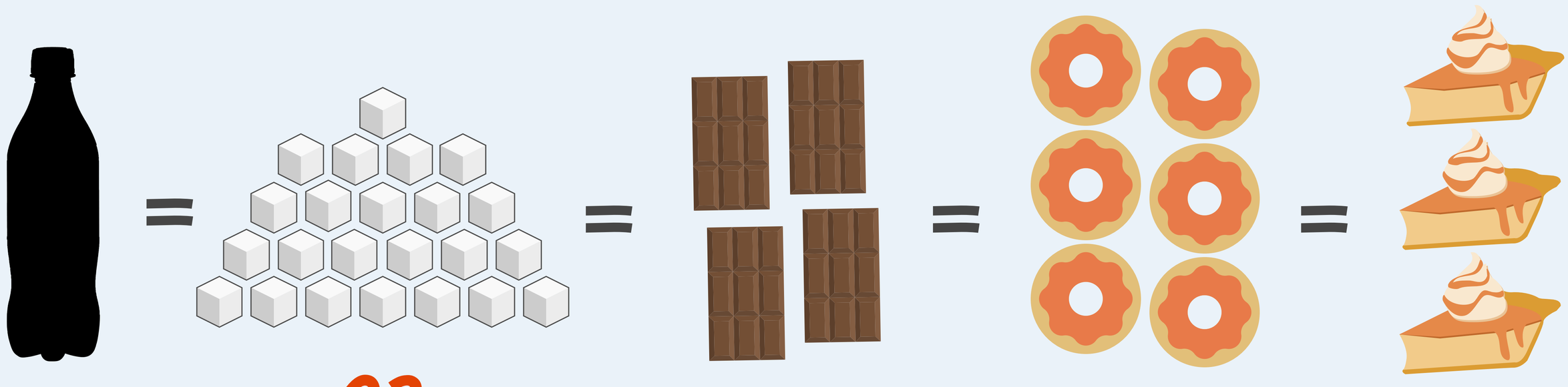
La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar cuánta azúcar le agregas a tus alimentos **diariamente**:

0 cucharaditas para niños menores de 2 años

6 cucharaditas para mujeres y niños entre 2-18 años

9 cucharaditas para hombres

El azúcar en una soda de 20 onzas es aproximadamente igual al azúcar en...



20 oz de soda = **23** cubos de azúcar = 4 barras de chocolate = 6 donas glaseadas = 3 tartas de calabaza

Protege su salud. Use estos consejos para ayudarle a hidratarse mejor con **agua.**

Lleve una botella de agua contigo

30

Tome un poco de agua cada 30 minutos

Coma más frutas y verduras

Tome agua antes y mientras cuando comas

Agrege hierbas, frutas y verduras sabrosas

Santa Clara County PUBLIC HEALTH