

Ocho razones para tomar más agua este verano



=



Una bebida gaseosa azucarada de 12 onzas tiene **31 gramos de azúcar adicional**. Eso equivale a **¡8 cucharaditas!**



¡El agua **no tiene azúcar adicional!** Es deliciosamente refrescante y **¡GRATIS!**



¡Tendrías que **caminar entre 45 y 60 minutos*** para quemar las **126 calorías** de los azúcares adicionales!

* Los niños de entre 6 y 11 años tendrían que caminar 60 minutos, y los de entre 12 y 14 años tendrían que caminar 45 minutos para quemar esas calorías. Los cálculos aproximados están en función del peso promedio de los niños entre 6 y 11 años, y 12 y 14 años. Los que pesan más del promedio deberán quemar más calorías. Los que pesan menos del promedio deberán quemar menos calorías.



SUMMER
FOOD
SUMMER
MOVES