

MOCA?

GRASA!



SIDRAL?

CHOCOLATE?

LATTE?



AZUCAR!

CARAMELO?

CREMA BATIDA?

VAINILLA?

TE DE YERBABUENA?

CALORIAS!

TE DE CHAI?

ROMPOPE?



PARA PROTEGER SU SONRISA

- Use pasta con fluoruro para cepillarse los dientes
- Enjuáguese con agua
- Mastique chicle sin azúcar
- Use hilo dental
- Vea a su dentista regularmente



**DENTAL HEALTH INITIATIVE
OF SAN DIEGO**

www.sharethecaredental.org

6/03

¿QUE HAY EN SU TAZA?



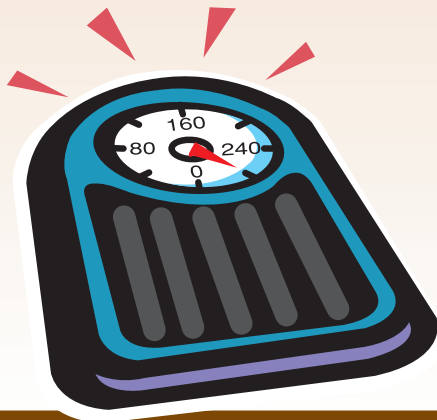
LA HISTORIA OCULTA

Aunque usted no haya ordenado un **CAFE DOBLE**, lo está tomando. Muchas bebidas de café son altas en azúcar y grasa. ¡Unos pueden tener las mismas calorías de una comida completa! La cantidad de azúcar y grasa en estas bebidas contribuyen al desarrollo de la obesidad y enfermedades dentales.



IMPLICACIONES DE SALUD:

- **CARIES**
- **AUMENTO DE PESO**
- **ENFERMEDADES DEL CORAZON**
- **DIABETES**



BEBIDAS TÍPICAS DE 16 OZ.

CAPPUCCINO con leche entera
180 calorías, 9g grasa, 4 cdtas. azúcar

LATTE DE CHAI MEZCLADO
210 calorías, 8g grasa, 7 cdtas. azúcar

BEBIDA DE CAFE MEZCLADO
240 calorías, 3g grasa, 13 cdtas. azúcar

MOCA con leche entera
420 calorías, 24g grasa, 8 cdtas. azúcar

CHOCOLATE CALIENTE
con leche entera
440 calorías, 26g grasa, 12 cdtas. azúcar



"COSTOS" ANUALES CUATRO BEBIDAS POR SEMANA AL AÑO =

CAPPUCCINO
37,440 calorías, 4 lbs. grasa, 7 lbs. azúcar

LATTE DE CHAI
43,680 calorías, 4 lbs. grasa, 13 lbs. azúcar

BEBIDA DE CAFE MEZCLADO
49,920 calorías, 1 lb. grasa, 24 lbs. azúcar

MOCA
87,360 calorías, 11 lbs. grasa, 15 lbs. azúcar

CHOCOLATE CALIENTE
91,520 calorías, 12 lbs. grasa, 22 lbs. azúcar



**CALCULO APROXIMADO ANUAL DE
AUMENTO DE PESO:**

¡16-56 LBS.!

ALTERNATIVAS QUE HACEN UNA DIFERENCIA

CAFE

10 calorías, 0g grasa, 0 cdtas. azúcar

CAFE EXPRES

10 calorías, 0g grasa, 0 cdtas. azúcar

LATTE DE VAINILLA

SIN AZUCAR CON LECHE BAJA EN GRASA:
160 calorías, 1g grasa, 5 cdtas. azúcar

OTRAS MANERAS DE AHORRAR CALORIAS:

- Ponga miel de vainilla sin azúcar en su latte... ¡no tiene calorías!
- Pida leche sin grasa
- Endulce su café con substitutos de azúcar
- No use crema batida
- Use leche de soya... ¡es baja en calorías y baja en azúcar!

EJERCICIOS DIVERTIDOS PARA QUEMAR LAS CALORIAS DE SU BEBIDA PREFERIDA *

*basándose en una persona de 150 lbs. Incrementos de 30 minutos a un paso moderato

- Aspirar la alfombra / sacudir: 89 calorías
- Caminar: 161 calorías
- Andar en bicicleta: 214 calorías
- Trabajar en el jardín / cortar el pasto: 179 calorías

OTRAS ACTIVIDADES

- Lavar su carro
- Usar las escaleras en vez del elevador
- Estacionarse lejos y caminar

