



Miércoles de Bienestar: Sea Consciente de lo que Bebe

Por lo general, ¿qué bebe durante el día? Nota: 4 g de azúcar equivalen a 1 cucharadita.

Agua (0 g de azúcar)

Coca Cola (botella de 20 oz = 65 g de azúcar = 16 cucharaditas = 6 tazas de crema de cacahuete Reese's)

Gatorade (botella de 32 oz = 56 g de azúcar = 14 cucharaditas = 12 unidades de Oreo)

Té dulce (botella de 20 oz = 30 g de azúcar = 8 cucharaditas = 12 unidades de Hershey Kisses)

Red Bull (lata de 8.4 oz = 27 g = 7 cucharaditas = 8 unidades de Chips Ahoy!)



¿Le sorprende la enorme cantidad de azúcar que contienen las bebidas? Si compara el azúcar que contienen las bebidas con el azúcar que contienen los productos mencionados, ¿su opinión sobre las bebidas azucaradas se ve afectada?

chefs.org

@CHEFSanAntonio

