



Únete al Reto

Empieza hoy. Enfrenta el **Reto Life's Sweeter**. Disminuye el consumo de bebidas azucaradas en tu hogar, tu oficina y tu comunidad.

Únete al Reto para proteger a nuestros niños, nuestras familias, nuestros compañeros de trabajo y a nosotros mismos de los efectos dañinos provocados por el consumo de sodas, uno de los más grandes contribuidores a la obesidad en América.

Apoya la meta razonable para ayudar a reducir el consumo de soda y otras bebidas azucaradas de 10 latas por semana a un máximo de tres por semana para el 2020, una meta propuesta por la American Heart Association.

Inscríbete al Reto hoy mismo!



Vinete al Reto

ESTAS SON ALGUNAS IDEAS PARA EMPEZAR:

Tu Organización/Compañía/Institución Puede:

- Dejar de servir o limitar la cantidad de bebidas azucaradas, tales como sodas, bebidas energéticas, té azucarado y bebidas deportivas en reuniones y eventos.
- Eliminar o limitar las bebidas azucaradas en las máquinas de venta, cafeterías y otros puestos de venta de comida dentro del edificio.
- Establecer los precios de las bebidas azucaradas por encima de los precios de otras bebidas.
- Proveer bebidas alternativas saludables y acceso al agua potable.
- Educar a los empleados sobre los efectos negativos de la soda y otras bebidas azucaradas.
- Educar a los empleados en los beneficios de elegir bebidas saludables.
- Motivar a los funcionarios públicos a crear programas para reducir el consumo de bebidas azucaradas.



Únete al Reto

Tú y tu Familia Pueden:

- Tomar menos bebidas azucaradas, tales como sodas, bebidas energéticas, té azucarados y bebidas deportivas.
- Dejar de servir bebidas azucaradas, gaseosas o sin gas, a niños menores de 6 años, limitarlas a niños mayores y proveer bebidas alternativas saludables a los niños de todas edades.
- Educar a tus hijos y familia sobre los efectos negativos de las bebidas azucaradas y motivarlos a que escojan alternativas más saludables.
- Únete a los grupos de vecinos, amigos y padres para motivar a las escuelas, guarderías, programas para después de la escuela, parques, instalaciones de recreación, piscinas, zoológicos, y otros lugares para menores en tu comunidad para que dejen de vender bebidas azucaradas, con y sin gas, y proporcionen acceso al agua potable.



Vinete al Reto

¿POR QUÉ DEBES UNIRTE AL RETO?

- Más de dos tercios de los adultos y uno de cada tres niños en América sufren de sobrepeso.
- Los gastos de atención a la salud relacionados con la obesidad suman alrededor de \$150 billones por año.
- Las bebidas azucaradas, las cuales contienen poco valor nutricional, representan la mitad del total de azúcar adicional en la dieta de los americanos.
- Las investigaciones han demostrado una relación directa entre el consumo de bebidas azucaradas y el aumento en el riesgo de sobrepeso y obesidad, que a la vez provocan diabetes, enfermedades del corazón, ataques al corazón y muchas otras enfermedades.
- El consumo de calorías de bebidas azucaradas se duplicó entre los años 1977 y 2002; a mediados de los años noventa el consumo de las bebidas azucaradas rebasó el consumo de leche.



Vinete al Reto

MÁS RAZONES PARA UNIRTE AL RETO:

- Las calorías de las bebidas azucaradas desplazan las calorías de la comida, como la leche baja en grasa, la cual contiene muchos nutrientes.
- Los tamaños de los contenedores de bebidas azucaradas han crecido en las últimas décadas, expandiendo la Coca-Cola de 6.5 onzas en 1950 a 20 onzas hoy en día. Esa porción contiene cerca de 16 cucharadas de azúcar. Muchos restaurantes de comida rápida ofrecen porciones más grandes (y las tiendas de abarrotes ofrecen vasos de medio galón) y la opción de rellenarlos gratis, ilimitadamente, lo que promueve el consumo excesivo.
- Cada bebida azucarada que se consume al día incrementa el riesgo de que un niño se vuelva obeso en un 60 por ciento, de acuerdo a un estudio.
- De acuerdo a la FTC, en el 2006, la industria de las bebidas gaseosas gastó \$492 millones en publicidad orientada a la juventud.



Vinete al Reto

REFERENCIAS

Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults: United States, Trends 1976-1980 Through 2007-2008.

http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_07_08/obesity_adult_07_08.htm

Ogden C, et al. "Prevalence of Overweight and Obesity in the United States, 1999-2004." *Journal of the American Medical Association* 2006, vol. 295, pp. 1549-1555. <http://jama.ama-assn.org/content/295/13/1549.full.pdf+html>

Finkelstein EA, Trogon JG, Cohen JW, Dietz W, Annual medical spending attributable to obesity: payer- and service-specific estimates, *Health Affairs* 28, no. 5 (2009): w822-w831 (published online 27 July 2009; 10.1377/hlthaff.28.5.w822)

United States Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans*, 2010. January 31, 2011.

Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD, Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis, *Am J Public Health* 2007;97:667-75.

Nielsen SJ, Popkin BM, Changes in beverage intake between 1977 and 2001, *Am J Prev Med* 2004;27:205-10. [Erratum, *Am J Prev Med* 2005; 28:413.]

Bowman S. Diets of individuals based on energy intakes from added sugars. *Family Econ Nutr Rev.* 1999;12:31-8

Center for Science in the Public Interest. <http://www.cspinet.org/liquidcandy/index.html>

Ludwig DS, et al. "Relation between Consumption of Sugar-Sweetened Drinks and Childhood Obesity: A Prospective, Observational Analysis." *Lancet* 2001, vol. 357, pp. 505-508.

Federal Trade Commission. "Marketing Food to Children and Adolescents: A review of Industry Expenditures, Activities, and Self-Regulation." Federal Trade Commission, July 2008. Web. 18 Aug. 2010. <<http://www.ftc.gov/os/2008/07/P064504foodmktngreport.pdf>>.