

Tomemos *Agua Natural* en lugar de *Bebidas Azucaradas*



7% de las muertes en adultos mexicanos se atribuye al consumo de bebidas endulzadas.

¿SABES CUANTA AZÚCAR HAY EN LAS BEBIDAS AZUCARADAS?



6 g de azúcar



6 g de azúcar



8 g de azúcar



15 g de azúcar



18.75 g de azúcar



18 g de azúcar



25 g de azúcar

¿SABÍAS QUÉ?



En México, solo 8 de cada 10 niños, niñas, adolescentes y adultos consumen agua natural.

¿Y CUANTA AZÚCAR EN LAS BEBIDAS SALUDABLES?



0. grs de azúcar



0. grs de azúcar añadida

RECOMENDACIONES

1. Acompaña tus comidas con agua natural.
2. Puedes agregar rebanadas de limón, naranja, o hierbas de olor como menta, yerbabuena o romero.
3. Cuando consumas te o café que sea sin azúcar.
4. Pide a tus papás que te envíen en tu lonchera agua natural, en lugar de alguna bebida azucarada.
5. Recuerda llevar tu botella reusable de agua natural cuando salgas

¡El agua natural o simple es la bebida recomendada para el consumo diario!



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

POTOSÍ
sin límites
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

DIF
ESTATAL
DIF ESTATAL