



Tienes que caminar las **3 MILLAS** desde Union Square hasta Brooklyn

para quemar las calorías de **UNA SODA de 20oz.**



## ¿ESTÁS TOMANDO LAS LIBRAS?

**REVISA LA TABLA** para averiguar que distancia tienes que caminar para quemar las calorías de cualquier bebida azucarada.



# ARE YOU POURING ON THE POUNDS?

**GET HEALTHY ALTERNATIVES!**  
Go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for Eating Healthy or call 311

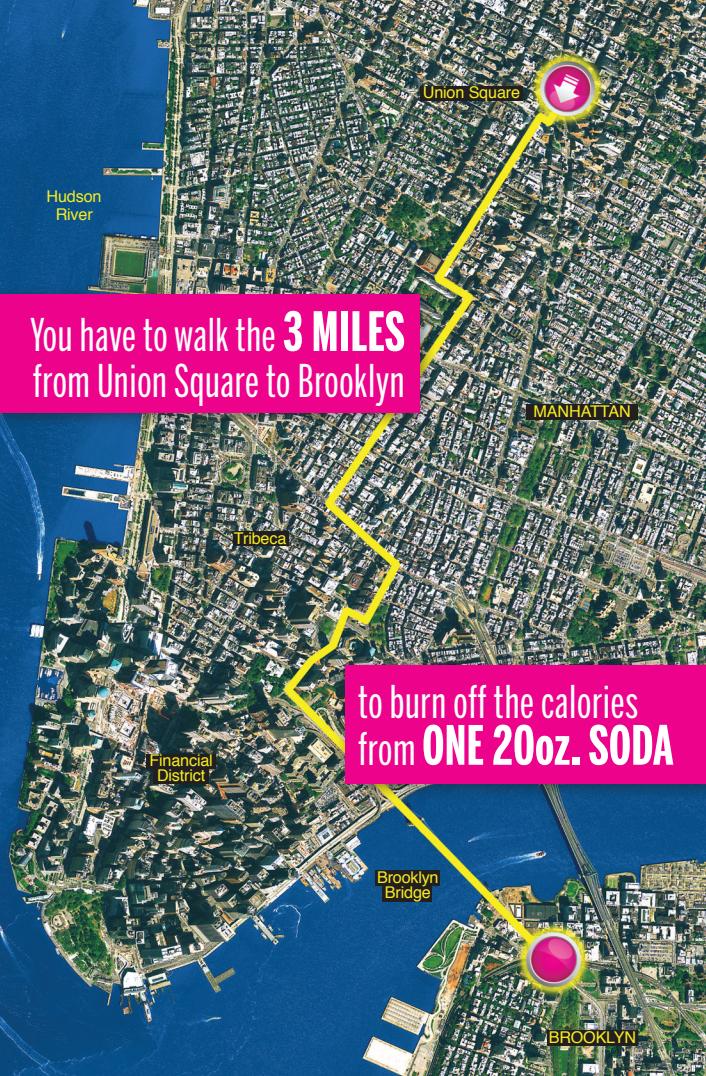
**OBTÉN ALTERNATIVAS SALUDABLES!**  
Visita [nyc.gov](http://nyc.gov) y busca Eating Healthy o llama al 311



**NYC**  
Health

Made possible by funding from the Department of Health and Human Services.  
Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Photo provided courtesy of / Foto cortesía de:  GeoEyc



You have to walk the **3 MILES** from Union Square to Brooklyn



## ARE YOU POURING ON THE POUNDS?

**SEE INSIDE** to find out how far you have to walk to burn off the calories from any sugary drink.

# ALL THE CALORIES IN SUGARY DRINKS CAN HARM YOUR FAMILY'S HEALTH

and bring on obesity, type 2 diabetes and heart disease.

## LAS CALORÍAS EN LAS BEBIDAS AZUCARADAS PUEDEN PERJUDICAR LA SALUD DE TU FAMILIA

y causar obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

| DRINK<br>BEBIDA  | # OF PACKETS OF SUGAR<br>YOU'RE DRINKING<br># DE PAQUETES DE AZÚCAR<br>QUE ESTÁS TOMANDO | # OF CALORIES<br># DE CALORÍAS | MILES YOU HAVE TO WALK<br>TO BURN OFF THOSE CALORIES*<br>MILLAS QUE TIENES QUE CAMINAR<br>PARA QUÉMAR ESAS CALORÍAS* |
|--|--|--------------------------------|--|
| 20 oz. Soda / Soda de 20 oz.   | 16   | 240                            | 3.03   |
| 23 oz. Sweetened Tea / Té azucarado de 23 oz.                                    | 18   | 360                            | 4.55   |
| 16 oz. Energy Drink / Bebida energética de 16 oz.                                | 15   | 280                            | 3.54   |
| 32 oz. Sports Drink / Bebida deportiva de 32 oz.                                 | 14   | 200                            | 2.52   |
| 20 oz. Fruit Punch / Ponche de fruta de 20 oz.                                   | 19   | 280                            | 3.54   |
| 40 oz. Large Lemonade / Limonada grande de 40 oz.                                | 25   | 370                            | 4.68   |
| 24 oz. Med. Frozen Vanilla Coffee /<br>Café helado de vainilla mediano de 24 oz. | 32   | 650                            | 8.21   |

\*According to the Mayo Health Clinic, a 160 lb. person will burn 277 calories an hour walking 3.5 mph. / \*Según la Clínica de Salud Mayo, una persona de 160 lb. quemará 277 calorías por hora caminando a 35 MPH.

### TRY THESE **HEALTHY ALTERNATIVES:**

**WATER:** Add slices of lemons, limes, oranges, watermelon, cucumber or mint for a refreshing drink.

**UNSWEETENED TEAS:** If you want a little sweetening, just add a few drops of honey.

**SELTZER/CLUB SODA WITH A SPLASH OF 100% JUICE:** Mix one part juice (like cranberry, orange or grape) with 3 parts seltzer for a low calorie bubbly treat.

**COFFEE:** Just stay away from the fancy sweetened ones.

**LOW-FAT (1%) OR FAT-FREE (SKIM) MILK:** Always a good, healthy choice.

### GET MORE **HEALTHY TIPS!**

Go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for *Eating Healthy* or call 311.

### PRUEBA ESTAS **ALTERNATIVAS SALUDABLES:**

**AGUA:** Agrega rodajas de limón, naranja, sandía, pepino o menta para una bebida refrescante.

**TÉS SIN AZÚCAR:** Si quieres un poco de dulce, sólo agrégale unas gotas de miel.

**SELTZER/CLUB SODA CON UN POCO DE JUGO DE FRUTA 100%:** Mezcla una parte de jugo (como arándano, naranja o uva) con tres partes de Seltzer para una bebida burbujeante baja en calorías.

**CAFÉ:** Evita los cafés azucarados elaborados.

**LECHE BAJA EN GRASA (1%) O SIN GRASA (DESCREMADA):** Es siempre una opción buena y saludable.

### ¡OBTÉN MÁS **CONSEJOS SALUDABLES!**

Visita [nyc.gov](http://nyc.gov) y busca *Eating Healthy* o llama al 311.