

Sugary Drinks and Your Health



Why sugary drinks? Aren't other junk foods just as bad for you?

- Sugary drinks are a leading driver of the obesity epidemic and are linked with diabetes. And they have little to no nutritional value.
- Americans consume 200 to 300 more calories daily than 30 years ago. The largest single factor in this increase is sugary drinks.
- Just one 20-ounce sugary drink can have the equivalent of 16 packets of sugar! Regular consumption of sugary drinks can lead not just to weight gain but tooth decay and cavities.
- Calories from sugary drinks are empty calories. They don't fill you up like calories from solid food. What does that mean? If you drink a soda or "juice drink" you will still want to eat that candy bar.

What about diet drinks? Aren't artificial sweeteners just as bad for you as sugar?

- While there are some unknowns about diet beverages, they contain fewer calories than sugary drinks. Diet drinks have little to no nutritional value.

What are alternatives to sugary drinks?

- We recommend water, seltzer, unsweetened tea, or low- or no-fat milk.

Are fruit juices okay to drink?

- There is a difference between pure fruit juice and so-called "juice drinks" which contain mostly sugar water and little, if any, actual fruit or vegetable juice. Try diluting your juice with water or seltzer.
- Juices with "added sugars" can cause spikes in blood sugar and eventually lead to Type 2 diabetes.
- Even better than drinking juice is eating fruit, which contains nutrients and fiber that will fill you up and slow the digestion of natural sugar.

Is tap water safe?

- New York has some of the cleanest water in the United States.
- Our tap water tastes just as good (if not better!) than bottled water and it's free.
- Try refrigerating tap water and serving it at mealtimes. You can even add your own infusions like slices of lemon, berries or mint leaves!

What are the consequences of obesity and diabetes?

- Diabetes affects the whole body. It can cause nerve problems, amputations, vision problems, heart damage, and kidney damage.
- Obesity is a risk factor for diabetes, heart disease, high blood pressure, and other serious conditions.
- Obesity is a public health epidemic which is preventable. Obesity and being overweight affect over 8.2 million people in New York State, the majority of whom are Black and Hispanic. In New York City, obesity is responsible for an estimated 5,800 deaths per year – 2,000 are before age 70 – and around \$4 billion in direct medical costs.

RESOURCES

For more information, visit New York State and City Departments of Health:

<https://www.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/added-sugars.page>

https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/sugary_beverages/

www.facebook.com/eatinghealthynyc

Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



Healthcare • Education • Action!

SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE



Las bebidas azucaradas y la salud



¿Por qué las bebidas azucaradas? ¿No hay otra comida chatarra igual de nociva para la salud?

- Las bebidas azucaradas son uno de los impulsores claves de la epidemia de obesidad y están ligadas a la diabetes. Además, tienen poco o ningún valor nutricional.
- Los estadounidenses consumen de 200 a 300 calorías más al día comparado con hace 30 años. El factor más importante en este aumento de calorías son las bebidas azucaradas.
- Una sola bebida azucarada de 20 onzas puede tener el equivalente a 16 paquetes de azúcar. El consumo regular de bebidas azucaradas no solo puede llevar al aumento de peso sino también a desarrollar caries.
- Las calorías de las bebidas azucaradas son calorías vacías. No sacian como las de los alimentos sólidos. ¿Qué quiere decir esto? Aunque se beba un refresco o una “bebida a base de jugo”, aún se querrá comer una golosina.

¿Qué hay de las bebidas dietéticas? ¿No son los edulcorantes artificiales tan malos como el azúcar?

- Aunque hay interrogantes sobre las bebidas dietéticas, estas contienen menos calorías que las azucaradas. Las bebidas dietéticas tienen poco o ningún valor nutritivo.

¿Qué alternativas hay a las bebidas azucaradas?

- Recomendamos agua, agua mineral con o sin gas, té sin azúcar o leche baja en grasa o sin grasa.

¿Se pueden beber jugos de frutas?

- Hay una diferencia entre el jugo de fruta puro y las llamadas “bebidas a base de jugo” que contienen principalmente agua azucarada y poco, si es que lo tiene, jugo de frutas o vegetales. Trate de diluir el jugo con agua o agua mineral con o sin gas.
- Los jugos con “azúcares añadidos” pueden causar picos de azúcar en la sangre y eventualmente desarrollar diabetes tipo 2.
- Incluso es mejor comer fruta que beber jugo, ya que contiene nutrientes y fibra que ayuda a saciar y ralentizar la digestión del azúcar natural.

¿Es seguro tomar agua del grifo?

- El agua de Nueva York es una de las más limpias de los Estados Unidos.
- El agua del grifo de Nueva York sabe tan bien (si no mejor) que el agua embotellada y es gratis.
- Enfíe el agua del grifo y sírvala a la hora de las comidas. Puede agregar rodajas de limón, bayas o hojas de menta.

¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad y de la diabetes?

- La diabetes afecta a todo el cuerpo. Puede causar problemas nerviosos, amputaciones, problemas de la vista, daño al corazón y a los riñones.
- La obesidad es un factor de riesgo para la diabetes, las enfermedades del corazón, la presión arterial alta y otras afecciones graves.
- La obesidad es una epidemia de salud pública que puede prevenirse. La obesidad y el sobrepeso afectan a más de 8.2 millones de personas en el estado de Nueva York, siendo la mayoría negras e hispanas. Se estima que en la ciudad de Nueva York la obesidad es responsable de 5,800 muertes al año —2,000 son de personas menores de 70 años— y de alrededor de \$4 mil millones en costos médicos directos.

RECURSOS

Para obtener más información, visite los sitios web del Departamento de Salud del Estado y la Ciudad de Nueva York:

<https://www.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/added-sugars.page>

https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/sugary_beverages/

www.facebook.com/eatinghealthynyc

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS**

