



¿Sabía usted que?

Aún el jugo que es 100% de fruta contiene azúcar—una azúcar natural llamada “fructosa.” ¡Los doctores recomiendan que los niños/as no beban más de cuatro onzas de jugo de fruta al día!

¿Sabía usted que?

Cuando un niño/a que pesa 30 libras se toma una soda con cafeína de 12 onzas. ¡El o ella está ingiriendo la misma cantidad de cafeína que un adulto de 150 libras que se toma 4 tazas de café!



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative