

En promedio una lata de soda tiene 10 cucharaditas de azúcar. Es como caramelo líquido!

Escoge agua en vez de soda. Agua no tiene azúcar ni ácido

Algunos adolescentes toman sodas todo el día.

Demasiada azúcar puede causar caries y lo lleva a obesidad.

La mayoría de sodas son 100% carbohidratos (azúcar). No proteína. No vitaminas. No nutritivos.

Sodas de dieta no tienen mucha azúcar, pero tienen bastante ácido.

Nunca de soda a su bebé. Los dientes de los bebés son más débil que de los adultos.

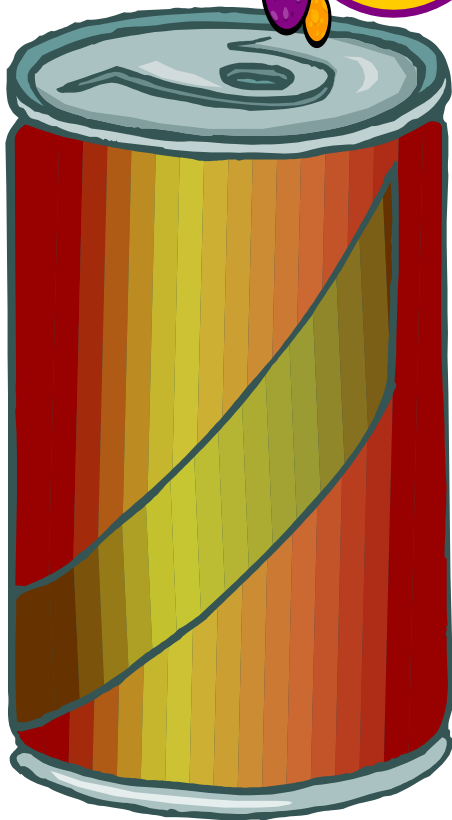
Si tiene que tomar soda - tome con una pajilla o popote para ayudar a evitar pasar por los dientes.

Sodas pueden aumentar acidez de noche.

Ácido en la soda desgasta los dientes.

El ácido de la soda puede absorber el calcio de los huesos. Esto lleva a osteoporosis (huesos débiles/quebrados)

La mayoría de sodas están cargadas con Cafeína.



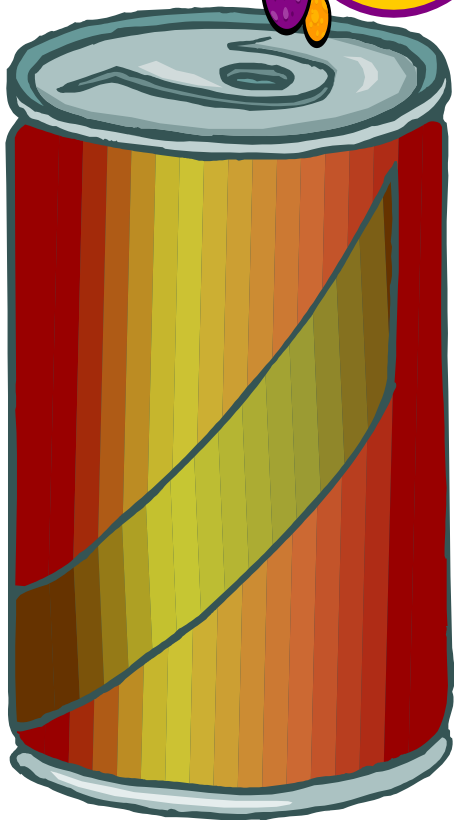
Sugar...Azúcar

Obesidad y Osteoporosis

Decay...Caries Dentales

Ácido

By Rose Clifford, RDH
2/1/06



Choose water instead of soda. Water has no sugar or acid.

Some teenagers drink sodas all day.

Too much sugar causes tooth decay and leads to obesity.

An average can of soda has 10 teaspoons of sugar. It's like liquid candy!

Most sodas are 100% carbohydrates (sugar).
No protein.
No vitamins.
No nutrients.

Never give soda to your baby. Baby teeth are weaker than adult teeth.

Diet sodas don't have much sugar, but they have lots of acid.

If you must have a soda — drink it through a straw to help bypass teeth.

Acid in soda erodes teeth.

Sodas may increase severe nighttime heartburn.

Acid in soda may take calcium out of bones. That leads to osteoporosis (weak/broken bones).

Many sodas are loaded with caffeine. Caffeine is addictive.

Sugar

Obesity and Osteoporosis

Dental Decay

Acid

By Rose Clifford, RDH
2/1/06