



Calculations Key Drink Label Cards

Instructor Tips for Drink Label Cards

1. Display Drink Label Cards with sugar cubes representing the teaspoons of sugar in each container. Display should also include general MyPlate messaging on total diet (consider *MyPlate 10 Tips to a Great Plate*).
2. Note that the walking time needed to burn off the sugary drink is in addition to the daily activity necessary for weight maintenance.
3. Discuss the benefits of the nutrients in milk and 100% juice.

| Drink | Container Size | Sugar Type | Calories per Container | Teaspoons (tsp) of Sugar per Container | Walking Time to Burn Off the Drink ¹ |
|---------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--|---|
| Water | 20 fl. oz. bottle | Sugar-Free | 0 calories | 0 tsp. | 0 minutes |
| 1% Milk | 16 fl. oz. bottle | Natural Sugar | 260 calories | 8 tsp. | 56 minutes |
| 100% Orange Juice | 16 fl. oz. bottle | Natural Sugar | 244 calories | 11 tsp. | 53 minutes |
| Soda | 12 fl. oz. can | Added Sugar | 136 calories | 8 tsp. | 30 minutes |
| Soda | 20 fl. oz. bottle | Added Sugar | 227 calories | 14 tsp. | 49 minutes |
| Sports Drink | 20 fl. oz. bottle | Added Sugar | 125 calories | 9 tsp. | 27 minutes |
| Energy Drink | 16 fl. oz. can | Added Sugar | 240 calories | 15 tsp. | 52 minutes |
| Sweetened Tea | 20 fl. oz. bottle | Added Sugar | 213 calories | 14 tsp. | 46 minutes |
| Fruit-flavored Soda | 12.5 fl. oz. bottle | Added Sugar | 165 calories | 11 tsp. | 36 minutes |
| Juice Drink | 20 fl. oz. bottle | Added & Natural Sugar | 305 calories | 17 tsp. | 66 minutes |
| Fruit Nectar | 11.5 fl. oz. can | Added & Natural Sugar | 196 calories | 11 tsp. | 42 minutes |
| Vitamin-added Water | 20 fl. oz. bottle | Added & Natural Sugar | 125 calories | 8 tsp. | 27 minutes |

Notes: Walking times are based on the average calorie expenditure for a 154-pound individual walking at 3.5 mph (280 calories/hour). Calories burned per hour will be higher for persons who weigh more than 154 pounds and lower for persons who weigh less. Teaspoons of sugar are rounded to the nearest whole number. All walking times are rounded up to next whole number.

1. United States Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans, 2005*, Table 4. Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> Accessed May 15, 2012.



This material was produced by the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California* with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.CaChampionsForChange.net.

Adapted from the California WIC Program.

Tarjeta de consejos del instructor para las etiqueta de bebida

1. Muestre las tarjetas de la etiqueta de la bebida con los cubos del azúcar que representan las cucharillas de azúcar en cada envase. Monitor

También debe incluir la mensajería general MiPlato en la dieta total (considere MiPlato 10 consejos para una gran placa).

2. Tenga en cuenta que el tiempo de caminata necesario para quemar la bebida azucarada es además de la actividad diaria necesaria para Mantenimiento del peso.

3. Discuta los beneficios de los nutrientes en la leche y jugo 100%.

| Bebida | Tamaño del envase | Tipo de Azúcar | Calorías por envase | Cucharaditas de azúcar por envase | Tiempo caminando para quemar la bebida |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------------|--|
| Agua | Botella de 20 Onzas | Libre de Azúcar | 0 Calorías | 0 Libre de Azúcar | 0 Tiempo |
| 1% Leche | Botella de 16 Onzas | Azúcar natural | 260 Calorías | 8 Cucharaditas | 56 Minutos |
| 100% Jugo de Naranja | Botella de 16 Onzas | Azúcar natural | 244 Calorías | 11Cucharaditas | 53 Minutos |
| Soda | Lata de 12 Onzas | Azúcar Añadida | 136 Calorías | 8 Cucharaditas | 30 Minutos |
| Soda | Botella de 20 Onzas | Azúcar Añadida | 227 Calorías | 14 Cucharaditas | 49 Minutos |
| Bebida Deportiva | Botella de 20 Onzas | Azúcar Añadida | 125 Calorías | 9 Cucharaditas | 27 Minutos |
| Bebida de Energía | Lata de 16 Onzas | Azúcar Añadida | 240 Calorías | 15 Cucharaditas | 52 Minutos |
| Te Endulzado | Botella de 20 Onzas | Azúcar Añadida | 213 Calorías | 14 Cucharaditas | 46 Minutos |
| Soda con sabor de fruta | Botella de 12.5 Onzas | Azúcar Añadida | 165 Calorías | 11 Cucharaditas | 36 Minutos |
| Bebida de Fruta | Botella de 20 Onzas | Azúcar Natural y Añadida | 305 Calorías | 17 Cucharaditas | 66 Minutos |
| Néctar de Fruta | Lata de 11.5 Onzas | Azúcar Natural y Añadida | 196 Calorías | 11 Cucharaditas | 42 Minutos |
| Agua con Vitamina Añadida | Botella de 20 Onzas | Azúcar Natural y Añadida | 125 Calorías | 8 Cucharaditas | 27 Minutos |

Notas: Los tiempos de caminata se basan en el gasto promedio en calorías para un individuo de 154 libras que camina a 3,5 mph (280 calorías / hora).

Calorías quemadas por hora será mayor para las personas que pesan más de 154 libras y menos para las personas que pesan menos. cucharaditas

De azúcar se redondean al número entero más cercano. Todos los tiempos de caminata se redondean al siguiente número entero.

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Directrices dietéticas para los estadounidenses, 2005,

Tabla 4. Calorías / hora gastada en actividades físicas comunes.

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/Chapter3.htm> Accedido el 15 de mayo de 2012.