

















**Amount of Sugar of some Popular Drinks**  
**Cantidad de Azúcar de algunas Bebidas Reconocidas**

<p><b>Gatorade (24oz. 42g Sugar/Azúcar)</b></p> <p><b>10.5 tsp. / cucharaditas</b></p>  <p>+ 1/2</p>	<p><b>Pepsi (20oz. 69g Sugar / Azúcar)</b></p> <p><b>17 1/4 tsp. /cucharaditas</b></p>  <p>1/4</p>	<p><b>Powerade (20oz. 37.5g Sugar / Azúcar)</b></p> <p><b>9 1/4 tsp. / cucharaditas</b></p>  <p>+ 1/4</p>
--	--	---

<p><b>Malta Goya (12 oz. 41g Sugar / Azúcar)</b></p> <p><b>10 ¼ tsp. / cucharaditas</b></p>   <p>+ ¼</p>	<p><b>Pineapple Soda (20oz. 87.5g Sugar / Azúcar)</b></p> <p><b>22 tsp. / cucharaditas</b></p>  	<p><b>Snapple (16oz. 54g Sugar / Azúcar)</b></p> <p><b>13.5 tsp. / cucharaditas</b></p>   <p>+ ½</p>
---	---	---

**Amount of Sugar of some Popular Drinks**  
**Cantidad de Azúcar de algunas Bebidas Reconocidas**

<p><b>Tampico Citrus Punch</b> (6.75oz. 21g Sugar / Azúcar)</p> <p>5 ¼ tsp. / cucharaditas</p>    <p>+ ¼</p>	<p><b>Vitamin Water (20oz. 32.5g Sugar / Azucar)</b></p> <p>8 tsp. / cucharaditas</p>  	<p><b>Yoohoo Chocolate (9oz. 29g Sugar / Azúcar)</b></p> <p>7 ¼ tsp. / cucharaditas</p>   <p>+ ¼</p>
---	---	--



**Healthy Tips / Consejos Saludables:**

**Be aware:**

- 1 tsp. of sugar everyday = 20 calories and that represent 2 pounds yearly
- 1 soda of 20oz everyday = 250 calories and that represent 26 pounds yearly

**Se consiente:**

- 1 cucharadita de azúcar todos los días = 20 calorías, esto representa 2 libras al año
- 1 refresco de 20oz todos los días = 250 calorías, esto representa 26 libras al año

**However...**

One bottle of water or one gallon do not has sugar or calories, so you don't gain weight

**Sin embargo....**

Una botella de Agua o 1 galón no tiene azúcar ni calorías por lo que no ganas peso