



# LAS BEBIDAS CON SABOR A FRUTA **SEVEN** SALUDABLES

pero el azúcar agregado en la mayoría de

ellas puede causar obesidad y diabetes.

**CAMBIE LAS BEBIDAS AZUCARADAS POR AGUA, AGUA CON GAS, TÉ SIN AZÚCAR, LECHE DESCREMADA Y FRUTA FRESCA.**

Para obtener más información, hable con su médico, llame al **311** o visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque "bebidas azucaradas".

**NYC**  
Health