

























Bebida, calorías y tamaño del envase (onzas líquidas)

Cucharaditas de azúcar por tamaño del envase

Minutos de caminata rápida para quemar la bebida (caminar a 3.5 mph)

	Refresco 227 calorías 20 oz. líquidas	14 cdtas 	49 min. 
	Bebida deportiva 125 calorías 20 oz. líquidas	9 cdtas 	27 min. 
	Bebida energética 240 calorías 16 oz. líquidas	15 cdtas 	52 min. 
	Bebida de jugo 305 calorías 20 oz. líquidas	17 cdtas 	66 min. 
	Refresco sabor a fruta 165 calorías 12.5 oz. líquidas	11 cdtas 	36 min. 
	Agua vitaminada 125 calorías 20 oz. líquidas	8 cdtas 	27 min. 
	Té endulzado 213 calorías 20 oz. líquidas	14 cdtas 	46 min. 
	Agua 0 calorías 20 oz. líquidas	0 cdtas 	0 min. 

Nota: La duración de la caminata se basa en el consumo de calorías promedio para una persona de 154 libras que camina a 3.5 mph (280 calorías por hora). Las calorías que se queman por hora serán más para personas que pesan más de 154 libras y menos para personas que pesan menos. Las cucharaditas de azúcar se redondean al entero más cercano. Todos los duraciones de las caminatas se redondean al siguiente número entero.

Departamento de Salud de los Estados Unidos y Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005. Tabla 4. Calorías/Hour (quema) en Correr/Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/My2005/document/ethnicity3.htm>. Consultado el 15 de mayo de 2012.

¹Si se bebe solo degradable en inglés.