

# ¿Cuánta azúcar hay en mi comida y bebidas?

En tiempos previos, nuestros antepasados comían principalmente alimentos que contenían fuentes naturales de azúcares de frutas o leche. Hoy en día, casi todos nuestros alimentos son procesados y contienen azúcares añadidos, porque es más barato y más sabroso añadir azúcares.

Comer o beber azúcares naturales y añadidos en exceso está vinculado con enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón, la hipertensión y la obesidad. También está vinculado a la caries dental.

Antes de comer un alimento o beber una bebida, es una buena idea revisar la cantidad de azúcar en la bebida o comida. El saber la cantidad de azúcar en los alimentos y bebidas le ayudará a tomar mejores decisiones.

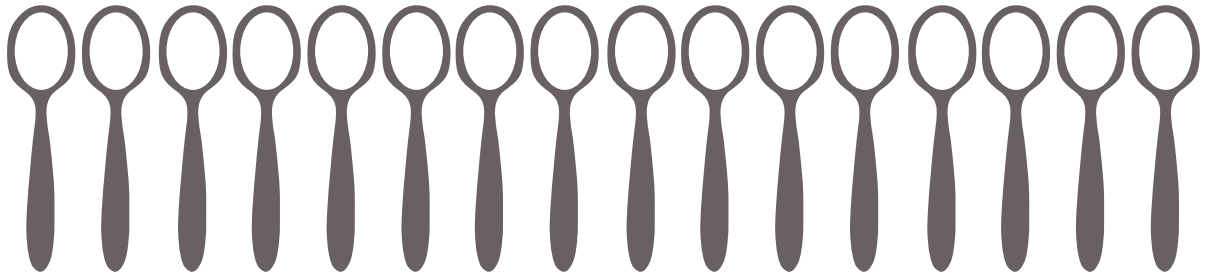
**4 gramos de azúcar = 1 cucharadita**



¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en una lata de refresco 20 onzas (oz)?



=

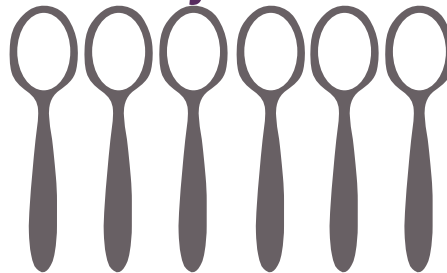


64 gramos de azúcar / 4 gramos de azúcar =  
16 cucharaditas de azúcar

20 oz de refresco



=



¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en una caja de 16 oz de cereal?

24 gramos de azúcar / 4 gramos de azúcar  
= 6 cucharaditas de azúcar

Caja de 16 oz de cereal

# ¿Cómo leer las etiquetas de nutrición?

Los alimentos y bebidas contienen azúcares añadidos y azúcares naturales. Los azúcares naturales provienen de frutas y leche. Los azúcares agregados se encuentran en alimentos y las bebidas que se procesan. Ejemplos de alimentos con azúcares añadidos son los refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas de frutas, dulces, pasteles, galletas y helados.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (115g)	
Serving Per Container About 4	
Amount Per Serving	
Calories 250g	Calories from Fat 130
% Daily Value	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 9g	45%
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 26g	
Protein 4g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet	
Ingredients: Filtered water, <b>corn syrup</b> , natural flavors, fruit extract, caffeine, <b>sugar</b> .	

Revise el tamaño de la porción

Vea cuántas porciones hay

La cantidad que se muestra es para 1 porción

Revise la cantidad de azúcar que hay en su comida y bebidas

Los tipo de azúcares añadidos comúnmente se mencionan en la lista de ingredientes

- anhydrous dextrose
- brown sugar
- confectioner's powdered
- sugar
- corn syrup
- corn syrup solids
- dextrose
- fructose
- high-fructose corn syrup (HFCS)
- lactose
- malt syrup
- maltose
- maple syrup
- molasses
- nectars (e.g. peach nectar, pear nectar)
- pancake syrup
- raw sugar
- sucrose
- sugar
- white granulated sugar