

Demasiado azucar puede causar:



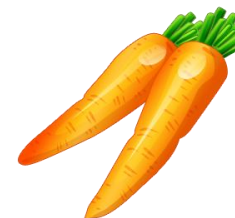
Diabetes tipo 2

Aumento de Peso

Caries

Sistema inmunológico debilitado

Alimentos Go Con azúcares naturales



Alimentos Slow Con azúcares adicionados



1 cubo= 1 cucharadita= 4 gramos



Image courtesy of: <http://libertyexim.webnode.com>

¿Cuántas
cucharaditas de
azúcares
adicionales
consume cada día el
niño estadounidense
típico?

Nutrition Facts

Serving Size 1 bar 2 oz 57g (57 g)

Amount Per Serving

Calories 271 Calories from Fat 122

% Daily Value*

Total Fat 14g 21%

Saturated Fat 5g 26%

Trans Fat 0g

Cholesterol 7mg 2%

Sodium 140mg 6%

Total Carbohydrate 35g 12%

Dietary Fiber 1g 5%

Sugars 29g

Protein 4g

Vitamin A 2% • Vitamin C 0%

Calcium 5% • Iron 2%

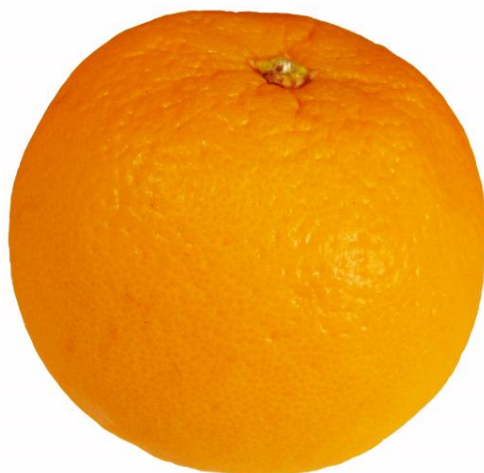
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

@www.NutritionData.com



Ingredients Declaration:

MILK CHOCOLATE (**SUGAR**, COCOA BUTTER, CHOCOLATE, SKIM MILK, LACTOSE, MILKFAT, SOY LECITHIN, ARTIFICIAL FLAVOR), PEANUTS, CORN SYRUP, SUGAR, MILKFAT, SKIM MILK, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, LACTOSE, SALT, EGG WHITES, CHOCOLATE, ARTIFICIAL FLAVOR. MAY CONTAIN ALMONDS



Nutrition Facts

Serving Size 1 fruit 2-11/16" dia 151g
(151 g)

Amount Per Serving

Calories 69 **Calories from Fat** 3

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 4g 14%

Sugars 14g

Protein 1g

Vitamin A 7% • Vitamin C 113%

Calcium 6% • Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending on
your calorie needs.

© www.NutritionData.com



Images courtesy of <http://tropicana.com>

Ingredients:

100% PURE AND NATURAL ORANGE JUICE

Contains 100% Juice

Nutrition Facts

Package Size: 59oz

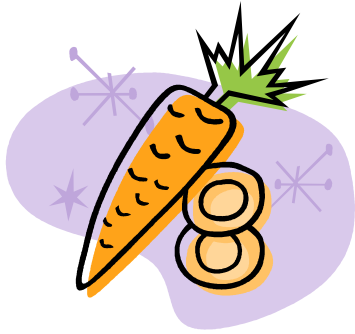
Serving Size: 8 fl oz (240 mL)

Servings Per Container: About 7

Amount Per Serving		Per 8 fl oz
Sodium	0mg	0%
Potassium	450mg	13%
Total Carbs	26g	9%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	22g	
Protein	2g	
Vitamin A		0%
Vitamin C		120%
Calcium		2%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

¿A que alimentos corresponden los diferentes gramos de azúcar?



Una taza de
zanahorias

5.8 gramos
?



Una bola de helado
de chocolate en un
cono de azúcar

3.4 gramos
?



1 cucharada
de salsa de
tomate

17 gramos
?

La mejor manera de disfrutar de sus dulces

- Coma frutas en lugar de beber jugos de frutas
 - Coma pequeñas porciones
- Divida una barra de caramelo con un amigo
 - Lea las etiquetas de nutrición
- Coma fruta en lugar de otros postres

