

# Azúcar !



Sucrose = Azúcar de mesa



Lactosa = Azúcar en la leche



Fructosa = Azúcar en las frutas y  
verduras



1 cubo de Azúcar = 1 cucharadita de  
Azúcar



1 cucharadita de Azúcar = 4 gramos

# Etiqueta de Información Nutricional



## 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

# Etiqueta de Información Nutricional



## Nutrition Facts

Serving Size: 8 fl oz

### Amount Per Serving

**Calories** 110      Calories from Fat 0

**% Daily Value\***

**Total Fat** 0 g      **0%**

Saturated Fat 0 g      **0%**

Trans Fat 0 g

**Cholesterol** 0 mg      **0%**

**Sodium** 0 mg      **0%**

**Potassium** 450 mg      **13%**

**Total Carbohydrate** 26 g      **9%**

Dietary Fiber 0 g      **0%**

Sugars 22 g

Sugar Alcohols

**Protein** 2 g

**Vitamin A** 0 IU      0%

**Vitamin C** 72 mg      120%

**Calcium** 20 mg      2%

**Iron** 0 mg      0%

# Lista de Ingredientes



Ingredientes:  
100% jugo de naranja



Ingredientes:  
Leche con chocolate(**azúcar**,  
crema de chocolate,  
chocolate, leche  
desnatada, lactosa, grasa de  
leche, lecitina de soya sabor  
artificial),  
cacahuetes, **jarabe de maíz**,  
**azúcar**, leche desnatada,  
mantequilla...



# Naranja vs. Jugo de Naranja



Ingredientes:  
Naranja



<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 medium orange (154g)			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories 80</b>		<b>Calories from Fat 0</b>	
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 0g			0%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		0%
<b>Cholesterol</b> 0mg			0%
<b>Sodium</b> 0mg			0%
<b>Total Carbohydrate</b> 19g			6%
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	14g		
<b>Protein</b> 1g			
Vitamin A	2%	Vitamin C	130%
Calcium	6%	Iron	0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories	2,000      2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat	9	Carbohydrate	4      Protein 4



# Hoja de Tally

Alimento	Guess	Actual	Difference
Fresas, 1 Taza			
Cereal "Cheerios" Una Taza			
Platano			
Cinnabon (Panecillo de Canela)			
Barra de Cereal Multigrano			
Zanahorias pequeñas, 5			
Skittles, (bolsa de caramelos)1 bag			
"Mountain Dew," 20 oz.			
Galleta de chocolate con grano entero (1)			
Sweet honey BBQ Sauce (2 cucharadas)			

¿Cuántos gramos de azúcar aproximadamente cree que contiene cada alimento?

¿Qué alimento tiene la mayor cantidad de azúcar?

¿Cree que el azúcar en estos alimentos es natural o añadida?

¿Cómo le puede ayudar esta información a tomar mejores decisiones?



# Fresas



**1 porción (147g)  
cantidad de  
azúcar : 7g**



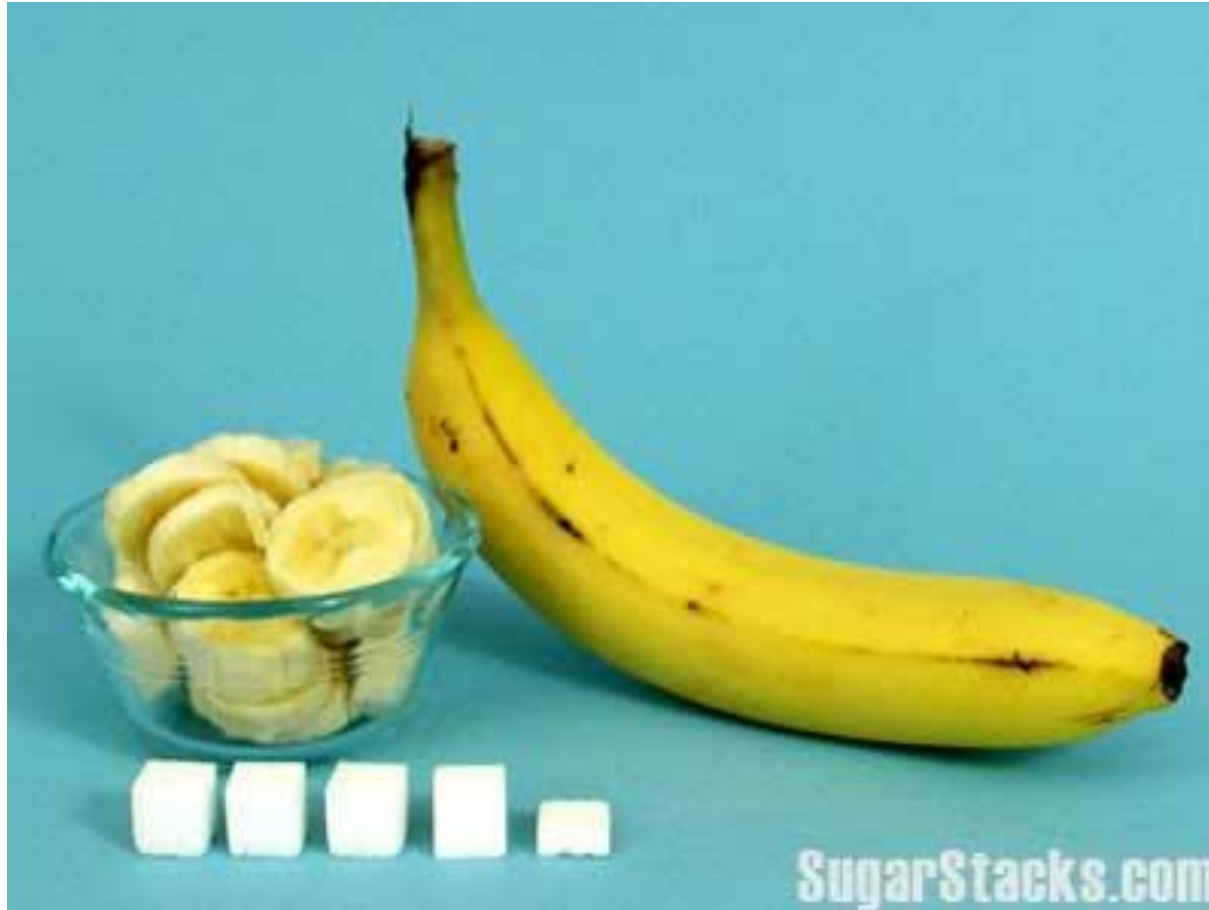
## Cereal (avena de grano integral)



Cereal “Cheerios”  
1 porción  
Taza/28g)  
Total de azúcar:  
1g



## Bananas



**1 plátano grande  
(140g)  
Cantidad de  
azúcar : 17g**



# Cinnabon



Panecillo de  
Canela (Cinnabon)  
1 pastel  
Cantidad de  
azúcar : 55g



## Barra de Cereal “Nutrigrain”



Nutrigrain Cereal Bar, fresa 1 Bar (37g) Azúcars, total: 13g



## Zanahorias pequeñas



Zanahorias  
pequeñas  
1 porción de  
zanahorias /85g)

Total de azúcar :  
4g





# Skittles



**Skittles**  
**1 bolsa (2.6 oz)**  
**cantidad de**  
**azúcar : 47g**



## Mountain Dew



**Mountain Dew**  
**botella de 20 oz**  
**(590 ml de Azúcar,**  
**total: 77g**

Calorías, total: 290  
Calorías  
provenientes del  
Azúcar: 290



## Galleta de chocolate de grano integral



Galleta de  
chocolate “Kashi”  
1 galleta (30g)  
total de azúcar :  
8g



## Salsa Barbacoa



SugarStacks.com

Honey BBQ salsa  
1 porción (2 Tbs/36g)  
Total de azúcar:  
**13g**