

¿Cuántos Sobres de Azúcar hay Dentro de su Bebida?

Instrucciones: Complete la hoja de ejercicios de abajo usando la Etiqueta Nutricional en su bebida.

Paso 1: ¿Cuántos sobres de azúcar hay dentro de su bebida?

1. Mire la Etiqueta Nutricional.
2. Localice **Azúcares Totales** (___ g azúcar).
*No agregue los **Azúcares Totales** y los **Azúcares Añadidos**.*
3. Divida **Azúcares Totales** entre 4.

$$\text{Azúcares Totales} \div 4 = \text{___ sobres de azúcar en su bebida}$$

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	12 fl oz
Amount Per Serving	
Calories	320
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 56g	20%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 52g	
Includes 32g Added Sugars	64%
Protein 17g	34%
Vitamin D 9mcg	45%
Calcium 780mg	60%
Iron 0.72mg	4%
Potassium 940mg	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Paso 2: ¿Qué tipo de azúcar hay dentro de su bebida?

Para encontrar la cantidad de **Azúcar Natural**:

$$\begin{array}{r} \text{___ g Azúcares Totales} \\ - \text{___ g Azúcares Añadidos} \\ \hline \text{___ g Azúcar Natural} \end{array}$$

Si hay 0g de **Azúcares Añadidos**,
¡todo el azúcar en su bebida es
Azúcar Natural!

Paso 3: ¿Cuánta azúcar es mucha?

Jóvenes: ¿Su bebida tiene más de 9 cucharaditas (36g) de **Azúcares Añadidos**?

Adultos: ¿Su bebida tiene más de 12 cucharaditas (48g) de **Azúcares Añadidos**?

Esta bebida tiene **más** de la cantidad recomendada.

SI

NO

Esta bebida tiene **menos** de la cantidad recomendada.