

# ¿Qué Hay Dentro de Su Bebida?

## Azúcar Natural versus Azúcar Añadida: Leyendo la Etiqueta

### ¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay dentro de su bebida?

1. Encuentre la Etiqueta Nutricional (“Nutrition Facts”).
2. Localice los **Azúcares Totales** (“Total Sugars”) y encuentre el número de gramos (g) (52g azúcar).
3. Divida los **Azúcares Totales** (“Total Sugars”) entre 4.  
**¿Por qué?** porque 4 gramos de azúcar= 1 cucharadita de azúcar  
 (52g ÷ 4g = 13 cucharaditas de azúcar)
4. Este número es el número total de cucharaditas de azúcar en su bebida.

### ¿Qué tipo de azúcar hay dentro de su bebida?

- Los **Azúcares Añadidos** son agregados a las bebidas para endulzarlas más.

Esta bebida tiene 52 g de **Azúcares Totales** e incluye 32g de **Azúcares Añadidos**.

52g **Azúcares Totales**

32g **Azúcares Añadidos**

20g **Azúcares Naturales**

- Los **Azúcares Naturales** se encuentran en los productos lácteos (lactosa) Y la fruta (fructosa).



### ¿Cuánta azúcar es mucha?

Niños, adolescentes y mujeres: Limitar a 6 cucharaditas (24g) de **Azúcares Añadidos** al día.

Hombres: Limitar a 9 cucharaditas (36 g) de **Azúcares Añadidos** al día.

### Nutrition Facts

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

\*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.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd

