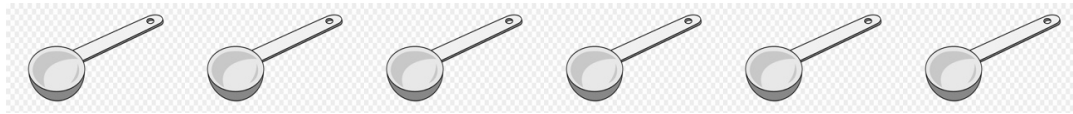


## ¡Todo Sobre el Azúcar!

¿Cuánta azúcar deben consumir los niños?

**Respuesta:** ¡Los niños de 2 años a 18 años deben consumir menos de 6 cucharaditas de azúcar\* cada día!



¿Cómo sabes cuanta azúcar estas consumiendo?

**Respuesta:** ¡Esta información está en la etiqueta de información nutricional en el recipiente en el que vino la comida!

Esta es una etiqueta de información nutricional:

¿Puedes encontrar y hacer un círculo donde está el azúcar?

Encuentra un alimento con una etiqueta de información nutricional y ve cuanta azúcar contiene.

La cantidad de azúcar está escrita en gramos. 1 cucharadita es casi 4 gramos.

\*Según la Asociación Americana del Corazón

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* 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.

Ahora veremos cuanta azúcar contienen algunas bebidas.  
¿Cuáles de estas es tu favorita?



¿Cuántas cucharaditas de azúcar crees que contiene un bote de coca?



¿Cuántas cucharaditas de azúcar crees que contiene una botella de Powerade?



¿Cuántas cucharaditas de azúcar crees que contiene una botella de Gatorade?



¿Cuántas cucharaditas de azúcar crees que contiene una botella de SunnyD?

Respuestas:

Coca-Cola: 9.75 Powerade: 8.5 Gatorade: 8.5 SunnyD: 6.75