

# ¿QUÉ ES UNA BEBIDA AZUCARADA?



## MUCHAS BEBIDAS PARA NIÑOS TIENEN AZÚCAR AGREGADA



Los refrescos pueden venir a la mente primero, pero las **bebidas de frutas para niños** también tienen azúcar agregada



Las bebidas azucaradas de frutas pueden tener diferentes nombres, que incluyen:

- Jugos
- Bebidas de frutas
- Mezclas de jugos
- Bebidas con sabores de frutas
- Aguas saborizadas



# CONSULTE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Incluso las bebidas que incluyen las palabras “fruta” o “jugo” en su nombre pueden tener:



Poca o ninguna cantidad de jugo de frutas

Azúcares agregados

Jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar y azúcar de caña: son todos nombres comunes para azúcar agregada

**Contains 10% Juice**

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 Pouch (177mL)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 15mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 13g	
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 2%
Calcium 0%	• 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

**INGREDIENTS: FILTERED WATER; SUGAR; PEAR, GRAPE AND ORANGE JUICE CONCENTRATES; CITRIC ACID; PINEAPPLE AND APPLE JUICE CONCENTRATES; NATURAL FLAVOR.**

# ¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR CONTIENEN ESTAS BEBIDAS?

Por cada porción de 6.25 oz:

- 11 g de azúcar
- = 2.75 cdtas.



Por cada porción de 8 oz:

- 15 g de azúcar
- = 3.75 cdtas.



Por cada porción de 6 oz:

- 21 g de azúcar
- = 5 cdtas.



Por cada sachet de 6 oz:

- 13 g de azúcar
- = 3 cdtas.



¡Los niños no deberían consumir más de **25 gramos (6 cdtas.):** de azúcares agregados **POR DÍA!**