

Consejos de Salud y Nutrición

Demasiado de algo dulce

¿Sabía que el 74% de los alimentos envasados contiene azúcar escondido?

Estos pasos le ayudarán a comer menos:

1. Mire la etiqueta de Información Nutricional.
2. Encuentre gramos del azúcar. Tenga en cuenta, 4 gramos de azúcar equivale a 1 cucharadita de azúcar.
3. Mire la Lista de Ingredientes.
4. Encuentre azúcares añadidos como jarabe de maíz, miel y cualquier otra cosa que terminan en "OSA" (o "OSE" en ingles).

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)

Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g **18%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 3g

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 470mg **20%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 5g

Proteins 5g

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR, CORN SYRUP, SUGAR, SOYBEAN AND PALM OIL, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORNSTARCH, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, LECITHIN, LEAVENING, GELATIN, BAKING SODA, CARAMEL COLOR, YELLOW #5.

Consumo de azúcar diario recomendado para...



Hombre:
36 gramos
(9 cda)



Mujer:
20 gramos
(5 cda)



Niños:
12 gramos
(3 cda)

¿Dónde el azúcar añadido se esconden?

- Refrescos y otras bebidas endulzadas
- Cereales para el desayuno
- Dulces como pasteles, dulces y galletas
- Alimentos envasados como salsas de la pasta, yogur y barras granola