

# DIMENSIONAR LOS AZÚCARES Y EDULCORANTES



# AZÚCAR

Es uno de los ingredientes más populares en las comidas y bebidas que consumimos. También se encuentra en comidas procesadas.

EN PROMEDIO, las personas consumen **6 tazas** de azúcar a la semana

(equivale a **42** cucharaditas de azúcar al día)



¿CUÁNTA AZÚCAR DEBES CONSUMIR?

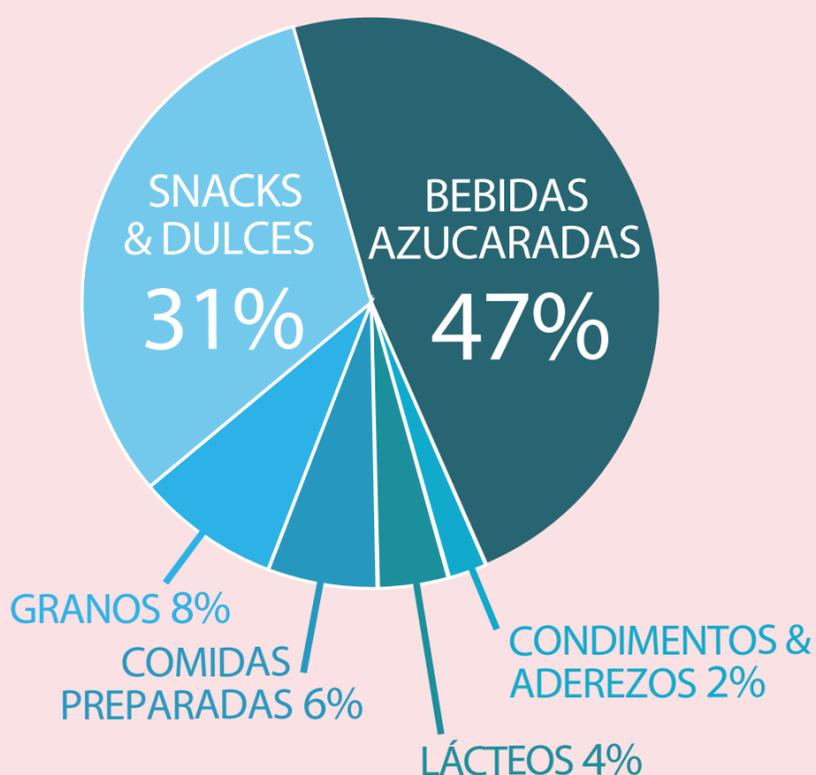
MENOS DEL 10% DE LAS CALORÍAS DIARIAS debe provenir de azúcares añadidos.

1 gr. > 4 cal.  
4 gr. > 1 cdta.

## DÓNDE SE OCULTAN LOS AZÚCARES AÑADIDOS?



**1** lata de soda tiene = hasta **40** gramos de azúcar = hasta **160** calorías



## NOMBRES COMUNES Para AZÚCARES AÑADIDOS Para estar prevenidos

Saborizado con Azúcar de remolacha

Contiene Cristales de jugo de caña

Incluye Jarabe de caña

Contiene Alta fructosa Jarabe de maíz

Saborizado con Miel

Hecho con Malta

Saborizado con Jugo de caña Evaporada

Contiene Glucosa

Hecho con Sacarosa

Hecho con Jarabe de arroz

Incluye Melaza



Para más información visita: <http://www.scordioec.org/>