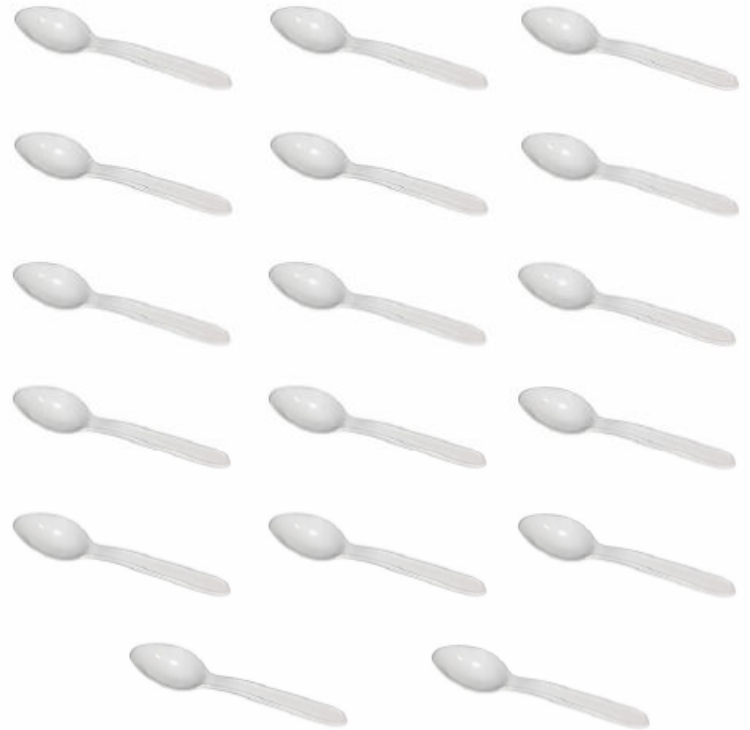


Como Calcular Cuanta Azúcar Hay en Un Envase

Nutrition Facts	
Serving Size 20 fl. oz (591ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat	0g 0%
Cholesterol	0mg 0%
Sodium	75mg 3%
Total Carbohydrate	68mg 22%
Sugars 68g	
Protein	0g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, Vitamin C, calcium and iron.	



Cálculo:

Gramos de Azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de Azúcar

68 Gramos ÷ 4 = 17 Cucharaditas

(Nota: Si el envase contiene más de una porción, multiplique el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el número total de cucharaditas de azúcar en el envase. Por ejemplo, 10 cucharaditas x 2 porciones = 20 cucharaditas en total)



**GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS**

San Luis Obispo ♦ Santa Barbara ♦ Ventura
www.goldcoastnetwork.org

Adaptado de materias desarrolladas por el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado, en parte, por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

