

¡Muéstreme el Azúcar!

Nutrition Facts	
Serving Size	1 Bar
Servings Per Container	6
Amt Per Serving	%DV
Calories	150
Total Fat	2.5 g 4%
Saturated Fat	0 g 0%
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg 0%
Sodium	85 mg 4%
Total Carbohydrate	30 g
Dietary Fiber	2 g 9%
Sugars	13g
Protein	3 g

EL AZÚCAR SE OCULTA DE MUCHAS MANERAS:

El azúcar viene en muchas formas. He aquí algunas palabras que se usan comúnmente para referirse al azúcar en la lista de ingredientes:

Malta de Cebada (barley malt)	Jarabe de Maíz Alto en Fructosa (high fructose corn syrup)
Azúcar Moreno (brown sugar)	Miel (honey)
Jugo de Caña (cane juice)	Maltodextrina (maltodextrin)
Jarabe de Maíz (corn syrup)	Jarabe de Arce (maple syrup)
Dextrosa (dextrose)	Melaza (molasses)
Fructosa (fructose)	Azúcar en Polvo (powdered sugar)
Glucosa (glucose)	Azúcar Semirrefinado (raw sugar)
Sucrosa (sucrose)	

Para informarse acerca de la cantidad de azúcar en el alimento empacado, primero revise la sección de “Información Nutricional” en la etiqueta del empaque.

Busqué la palabra “Sugars” para saber cuanto azúcar hay en cada porción del alimento. Para encontrar formas ocultas de azúcar, revise la lista de “Ingredientes.”



INGREDIENTS:

Oat bran, rice, **corn syrup**, **sugar**, **fructose**, whole grain rolled oats, **dextrose**, oat and fruit clusters (toasted oats [rolled oats, **sugar**, soybean oil, **honey**, **molasses**] **sugar**, rolled oats, strawberry flavored apples, **corn syrup**, **brown sugar**, natural and artificial flavors), **high fructose corn syrup**, vegetable oil, contains 2% or less of potassium chloride, **brown sugar**, sorbitol, glycerin, malt flavoring, natural and artificial flavor, salt, soy lecithin, niacinamide, nonfat dry milk, whole wheat flour, BHT, vitamin A, B6, riboflavin, thiamin mononitrate, folic acid, vitamin B12.

El uso de nombres comerciales, empresa o corporación en esta publicación (o la página) es para la información y la comodidad del lector. Dicho uso no constituye un respaldo oficial o aprobación por el Departamento de Agricultura de EE.UU. o el Servicio de Investigación Agrícola de cualquier producto o servicio a la exclusión de otros que puede ser adecuada.

PeTHINK
your
drink

**GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS**

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

Nota: Formulaciones de producto, así como el embalaje y el tamaño de parte, pueden cambiar con el transcurso del tiempo. Como resultado, pueden cambiar los ingredientes, importes enumerados e información de nutrición.

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.

