

¡Demasiado Azúcar!

Alimentos Ordenados por Su Contenido de Azúcar

Alimentos	Porción Típica	Calorías	Azúcar(g)	Azúcar (cucharaditas)
McDonald's Triple Thick Choc Shake (medium)	16 oz.	580	84	21
Cola (regular)	20 oz.	240	68	17
Rockstar Energy Drink	16 oz.	280	62	16
Sunny Delight	16 oz.	260	60	15
Wendy's Vanilla Frosty (medium)	16 oz.	410	57	14
Cinnabon Cinnamon Roll	1 panecillo	813	55	14
Jarritos Mandarina Drink	16 oz.	240	54	14
Snapple Lemonade Iced Tea	16 oz.	220	54	14
McDonald's Deluxe Breakfast (w/ regular sized biscuit)	1 comida	1320	49	12
Starbucks Grande Mocha Frappuccino (no whipped cream)	16 oz.	290	48	12
Dryer's Grand Rainbow Sherbet	1 taza	260	46	12
Tropical Skittles (regular sized bag)	2.17 oz.	240	45	11
Capri Sun Fruit Drink (big pouch)	11.25 oz.	152	38	10
Original Gatorade	20 oz.	140	35	9
Vitamin Water	20 oz.	125	32	8
Original Kool-Aid (1 scoop dry mix and 16 oz. water)	16 oz.	120	32	8
Plain M&Ms (regular sized bag)	1.69 oz.	240	31	8
Yoplait Yogurt (flavored, 99% fat free)	6 oz.	180	31	8
Snickers (regular bar)	2 oz.	280	30	8
Otis Spunkmeyer Wild Blueberry Muffin	1 panecillo	420	30	8
Bubble/Boba Tea	16 oz.	265	29	7
Red Bull Energy Drink	8 oz.	110	27	7
French Toast Sticks (froz.en)	5 tajadas	513	26	7
Cap'n Crunch Cereal	1.5 tazas	220	24	6
Pancake Syrup	2 cucharadas	98	24	6
Gummi Bears	14 ositos	140	22	6
Burger King Honey Flavored Dipping Sauce	1 oz.	90	22	6
Mrs. Field's Chocolate Chip Cookie	1 galleta	210	18	5
Oreos	3 galletas	160	14	4
Nutrigrain Mixed Berry Cereal Bar	1 barra	140	13	3
Kellogg's Fruit Flavored Snacks	1 bolsa (25 g)	80	13	3
Swanson Hungry Man Salisbury Steak Dinner	1 cena	782	12	3
GoGurt	2.3 oz.	80	11	3
Burger King Whopper Sandwich	1 sándwich	670	11	3
SpaghettiOs	1 lata	332	10	3
Newman's Own Low-fat Sesame Ginger Dressing (packet)	1.5 fl oz.	90	10	3
Kraft BBQ Sauce	2 cucharadas	39	8	2
Lay's BBQ Chips	3 oz. bolsa	525	6	2
Soy Vay Teriyaki Sauce	1 cucharada	30	5	1
Graham Crackers	2 cuadritos	59	4	1
Del Monte Ketchup	1 cucharada	15	4	1

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.

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 por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS

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

