

¿QUÉ ES UNA BEBIDA AZUCARADA?



MUCHAS BEBIDAS PARA NIÑOS TIENEN AZÚCAR AGREGADA



Los refrescos pueden venir a la mente primero, pero las **bebidas de frutas para niños** también tienen azúcar agregada



Las bebidas azucaradas de frutas pueden tener diferentes nombres, que incluyen:

- Jugos
- Bebidas de frutas
- Mezclas de jugos
- Bebidas con sabores de frutas
- Aguas saborizadas



CONSULTE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Incluso las bebidas que incluyen las palabras “fruta” o “jugo” en su nombre pueden tener:

Poca o ninguna cantidad de jugo de frutas

Azúcares agregados

Jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar y azúcar de caña: son todos nombres comunes para azúcar agregada



¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR CONTIENEN ESTAS BEBIDAS?

Por cada porción de 6.25 oz:

- 11 g de azúcar
- = 2.75 cdtas.



Por cada porción de 8 oz:

- 15 g de azúcar
- = 3.75 cdtas.



Por cada porción de 6 oz:

- 21 g de azúcar
- = 5 cdtas.



Por cada sachet de 6 oz:

- 13 g de azúcar
- = 3 cdtas.



¡Los niños no deberían consumir más de **25 gramos (6 cdtas.):** de azúcares agregados **POR DÍA!**