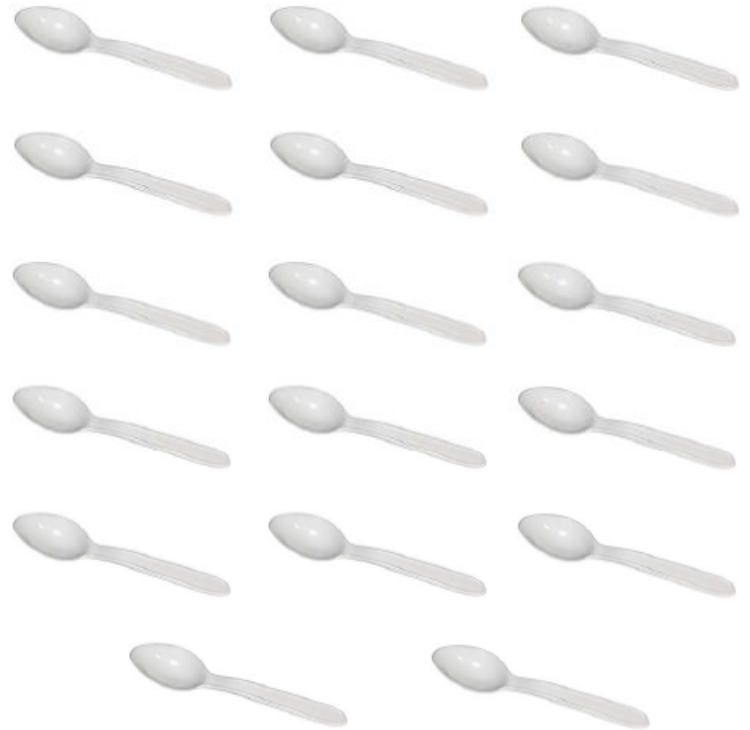


Como Calcular Cuanta Azúcar Hay en Un Envase

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 = Cucharadita de Azúcar

68 Gramos ÷ 4 = 17 Cucharaditas de Azúcar

(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)

PIENSA
bien lo que
tomas

GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS

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

Región Gold Coast
CAMPEONES
del CAMBIO
Red para una California Saludable

La información está basada en materiales originalmente desarrollados por el Alameda County Public Health Department y el Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California. Los nombres de las empresas, agencias o corporaciones incluidas en esta publicación (o página) son solo para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el endorso o aprobación por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de algún producto o servicio que excluye a otros. Nota: La formulación de productos, al igual que el empaquetado y tamaño de porción, pueden cambiar con el tiempo. Por consiguiente, los ingredientes, las cantidades mostradas y la información nutricional pueden cambiar. *Cucharaditas han sido redondeadas para representar números enteros.*