

¡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.

PIENSA
bien lo que
tomas

GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS

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

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 pagina) 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.

Región Gold Coast
CAMPEONES
del CAMBIO
Red para una California Saludable