

The Hidden Truth



12 oz. 100% Orange Juice

| Nutrition Facts | |
|-----------------|---------|
| Serving Size | 12 oz.* |
| Calories | 180 |
| Total Fat | 0 g |
| Grams of Sugar | 22 g |

Teaspoons of Sugar = 7.5



Ingredients: 100% orange juice from concentrate contains pure filtered water, premium concentrated orange juice

*A recommended serving is 4 ounces.



Teaspoons of Sugar = 8.75

| Nutrition Facts | |
|-----------------|--------|
| Serving Size | 12 oz. |
| Calories | 133 |
| Total Fat | 0 g |
| Grams of Sugar | 27 g |

Ingredients: Pure Filtered Water, **High Fructose Corn Syrup***, Lemon Juice from Concentrate, Less than 0.5% of: Natural Flavors, Citric Acid (provides tartness), Modified Cornstarch, Glycerol Ester of Rosin, Sodium Benzoate and Potassium Sorbate and Calcium Disodium EDTA (to protect taste), Yellow #5



12 oz. Lemonade

***High Fructose Corn Syrup** is an added sugar. Added sugar is the sugar added to processed food and drinks while they are being made. Naturally occurring sugar is the sugar found in whole, unprocessed foods, such as milk, fruit, vegetables, and some grains.

La Verdad Oculta



12 onzas
100% Jugo de Naranja

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 12 oz.

Calorías 180

Grasa total 0g

Gramos de Azúcar 22 g

Cucharaditas de Azúcar=7.5



Ingredientes: 100% Jugo de naranja a base de concentrado, contiene agua filtrada purificada, jugo de naranja concentrado de primera calidad.

*La porción recomendada es de 4 onzas.

Cucharaditas de Azúcar=8.75



Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 12 oz.

Calorías 133

Grasa total 0 g

Gramos de Azúcar 27 g

Ingredientes: Agua carbonatada, **jarabe de maíz de alta fructosa y/o sacarosa**, ácido cítrico, benzoato sódico (para proteger el sabor), almidón modificado, sabores naturales y artificiales, acetato isobutirato de sacarosa, polifostatos de sodio, aceite de coco, aceite vegetal brominado, ácido ascórbico, amarillo 6, rojo 40, diocilsulfosuccinato sódico.



12 onzas de Limonada

*Las palabras resaltadas en amarillo se refieren a el azúcar agregada. El azúcar agregada es el azúcar que se agrega a los alimentos y bebidas procesados al momento de producirse. El azúcar de origen natural es la que se encuentra naturalmente en alimentos sin procesar, tales como la leche, la fruta, los vegetales y algunos granos.