

The Hidden Sugar Truth



12 oz. Pouch

Nutrition Facts	
Serving Size	12 oz.
Grams of Sugar	44 g
Calories	195

Ingredients: Water, **High Fructose Corn Syrup***, **Pear Juice Concentrate*** and **Grape Juice Concentrate***, Citric Acid, Water, Extracted Orange Juice Concentrate and Water, Extracted Pineapple Juice Concentrate, Natural Flavor.



12 oz. Can

Nutrition Facts	
Serving Size	12 oz.
Grams of Sugar	52 g
Calories	210

Ingredients: Carbonated water, **high fructose corn syrup and/or sucrose**, citric acid, sodium benzoate (to protect taste), modified food starch, natural and artificial flavors, sucrose acetate isobutyrate, sodium polyphosphates, coconut oil, yellow 6, brominated vegetable oil, ascorbic acid, red 40, dioctyl sodium sulfosuccinate.



*The words that are highlighted in yellow are added sugars. 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 Sobre el Azúcar



Bolsa de 12oz

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 12 oz.

Gramos de Azúcar **46 g**

Calorías **195**

Ingredientes: Agua, jarabe de maíz de alta fructosa, jugo de pera concentrado y jugo de uva concentrado, ácido cítrico, concentrado de jugo de naranja y agua, concentrado de jugo de piña, sabor natural.

Cucharaditas de Azúcar = 11



Lata de 12oz

Datos de Nutrición

Tamaño de Porción 12 oz.

Gramos de Azúcar **52 g**

Calorías **210**

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, dioctilsulfosuccinato sódico.

Cucharaditas de Azúcar = 13



*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.