

The Hidden Sugar Truth



Teaspoons
of Sugar=3

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cups

Grams of Sugar 12 g

Calories 100

Fat 1.5 g

Ingredients: Cereal: Corn Flour, **Sugar***, Oat Flour, **Brown Sugar***, Coconut Oil, Salt, Niacinamide, Yellow 5, Reduced Iron, Zinc Oxide, Yellow 6, Thiamin, Mononitrate, BHT (A preservative), Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Folic Acid

Nutrition Facts

Serving Size 1 Muffin

Grams of Sugar 44 g

Calories 480

Fat 15 g

Teaspoons
of Sugar=11

Ingredients: Muffin: Enriched Bleached Wheat Flour (Wheat Flour, Niacin, Iron as Ferrous Sulfate, Thiamin Mononitrate, Enzyme, Riboflavin, Folic Acid), **Sugar***, Blueberries, Water, Eggs, Soybean Oil, Contains less than 2% of the following: **High Fructose Corn Syrup***, Leavening (Baking Soda, Sodium Aluminum Phosphate, Aluminum Sulfate), Modified Corn Starch, Soy Protein Isolate, Salt, Whey (a milk derivative), Mono and Diglycerides, Sodium Stearoyl Lactylate, Natural and Artificial Flavor, Sorbitan Monostearate, Polysorbate 60, Gelatinized Wheat Starch, Natural Flavor, Propylene Glycol; Topping: **Sugar***.

*The words highlighted in yellow refer to 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.



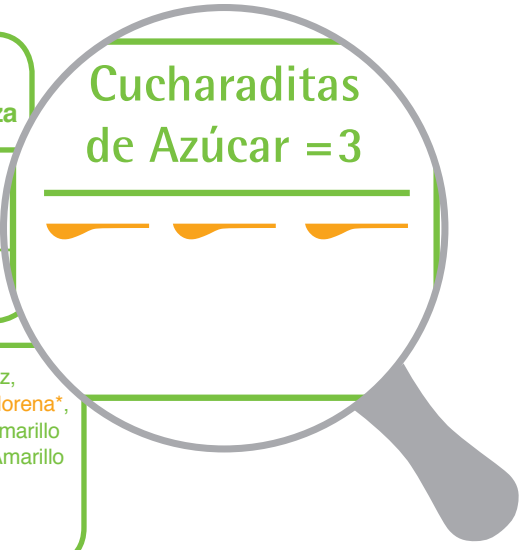
Blueberry Muffin

La Verdad Oculta del Azúcar



Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción	3/4 taza
Gramos de Azúcar	12 g
Calorías	100

Ingredientes: Cereal Harina de Maíz, **Azúcar***, Harina de Avena, **Azúcar Morena***, Aceite de Coco, Sal, Niacinamida, Amarillo 5, Hierro Reducido, Óxido de Zinc, Amarillo 6, Tiamina, Mononitrato, BHT (como preservativo), Piridoxina Clorhidrato, Riboflavina, Acido Fólico.



Panecillo de Moras

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción	1 Panecillo
Gramos de Azúcar	44 g
Calorías	480
Grasa	15 g

Ingredientes: Panecillo: Harina de Trigo Enriquecida (Harina de Trigo, Niacina, Hierro como Sulfato Ferroso, Tiamina Mononitrato, Enzimas, Riboflavina, Acido Fólico), **Azúcar***, Moras, Agua, Huevos, Aceite de Soya, Contiene menos del 2% de lo siguiente: **Jarabe de Maíz Alto en Fructosa***, Levadura (Bicarbonato de Sodio, Fosfato de Aluminio de Sodio, Sulfato de Aluminio), Almidón de Maíz Modificado, Aislado de Proteína de Soya, Sal, Suero (un derivado de la leche), Mono y Diglicéridos, Lactilato Estearoil de Sodio, Saborizantes Naturales y Artificiales, Monostearato de Sorbitán, Polisorbato 60, Almidón de Trigo Gelatinizado, Saborizante Natural, Glicol de Propileno; Cubierta: **Azúcar***



*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.