

The Hidden Sugar Truth



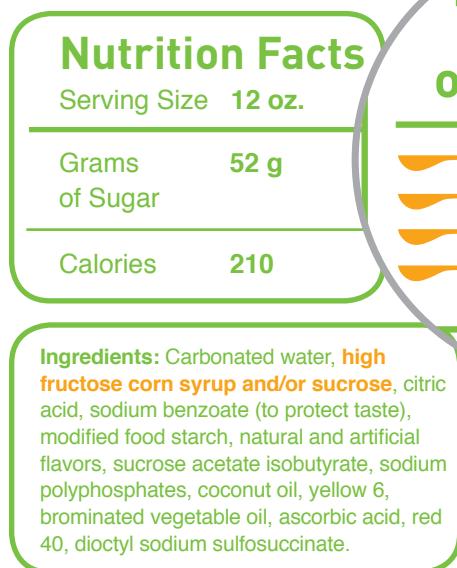
12 oz. Pouch



Teaspoons of Sugar = 11



12 oz. Can



Teaspoons of Sugar = 13



*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, polifosfatos 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.