

Guía Práctica para Azúcares Añadidas en Bebidas

Preparado por: Jesmary Velázquez y Valeria Collazo, estudiantes
del Programa de Nutrición y Dietética, UPR-RP.



Imagen propiedad de: AbsoluteDrinks.com

Cómo Interpretar la Etiqueta Nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size	1 Can
Amount Per Serving	
Calories	140
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 39g	14%
Total Sugars 39g	
Includes 39g Added Sugars	
	78%
Protein 0g	
Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin D, calcium, iron and potassium.	

$\leq 5\%$ se considera bajo en
azúcar añadida.

$\geq 20\%$ se considera una
bebida alta en azúcar
añadida.

Cómo Identificar Azúcares Añadidas



Ian O'Leary / Getty Images/Dorling Kindersley

Buscar ingredientes como: azúcar, *high-fructose corn syrup*, azúcar morena (*brown sugar*), *corn sweetener*, *corn syrup*, dextrosa, concentrados de jugos de frutas, glucosa, miel, azúcar invertida, melaza, sacarosa, jarabe (*syrup*) o azúcar de caña.

**Opte por jugos 100%, ya
que no contienen azúcares
añadidas.**



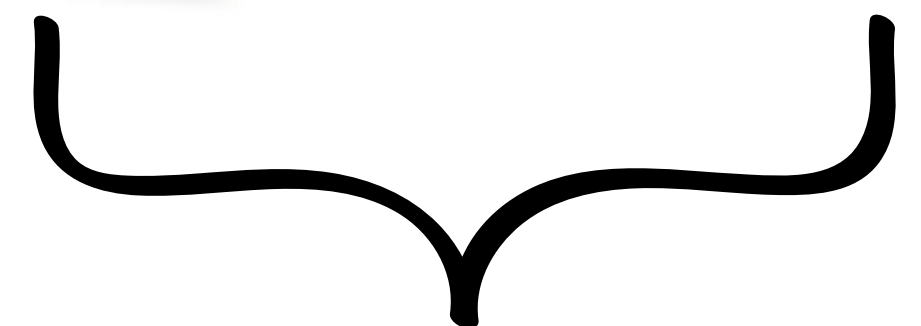
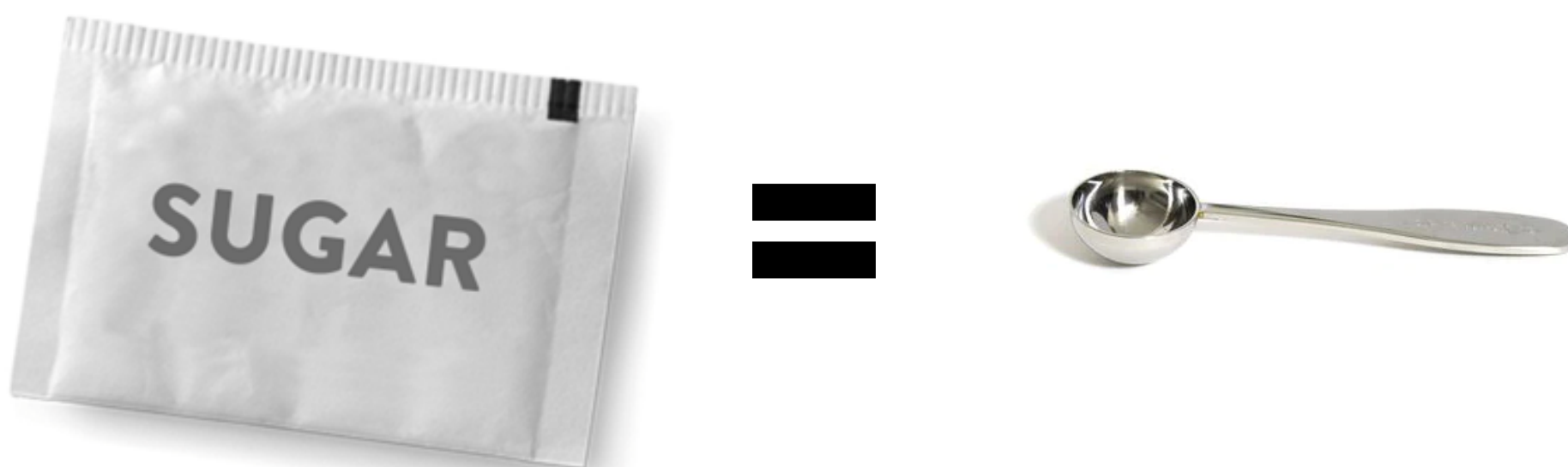
Imagen propiedad de: Shutterstock

Para reducir la ingesta de refrescos, opte por el tamaño más pequeño u opciones de dieta.



¿Cuánta azúcar le echa a su café?

1 paquetito de azúcar = 1 cdt



4 gramos de azúcar

**Limite la ingesta de
bebidas deportivas.
Consumir luego de
actividad física intensa.**



Nutrition Facts	
Serving size	1 can
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 58g	21%
Total Sugars 54g	
Includes 54g Added Sugars	108%
Protein 0g	
Riboflavin (Vit. B2)	260%
Niacin (Vit. B3)	250%
Vitamin B6	240%
Vitamin B12	500%
Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin D, calcium, iron and potassium.	
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Limite el
consumo de
bebidas
energéticas.



**Opte por agua para el
consumo diario.**



Feria de Nutrición



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH®

**¡Gracias por llegar
hasta aquí!**