

# AZÚCAR AÑADIDA

## ¿CUÁNTO ES SEGURO CONSUMIR?

Hombres

**9 CUCHARADITAS**  
o no más de 36 gramos por día

Mujeres y Niños

**6 CUCHARADITAS**  
o no más de 24 gramos por día

Consumo promedio real

**17 CUCHARADITAS**  
o 68 gramos por día

## IMPACTO DE CONSUMIR DEMASIADA AZÚCAR AÑADIDA

- Daño al hígado
- Aumento de peso
- Diabetes tipo 2
- Problemas cardiovasculares
- Cambios de humor y fatiga
- Ansias por el azúcar
- Deterioro cognitivo

## FUENTES DE AZÚCAR AÑADIDA

- Bebidas azucaradas, incluyendo jugos y bebidas energéticas endulzadas
- Postres y snacks dulces
- Café o té endulzados
- Dulces
- Cereales y barras de desayuno
- Sándwiches y condimentos
- Yogur con sabor

*La azúcar añadida no tiene ningún valor nutricional.  
¡No la necesitamos!*



*La persona promedio consume alrededor de 60 libras de azúcar al año.*

## INFÓRMATE ANTES DE COMER FUERA

- Los alimentos y bebidas de restaurantes y cafeterías generalmente no tienen etiquetas nutricionales.
- Infórmate: puedes buscar la información nutricional de tus comidas y bebidas favoritas en línea.
- Una cadena de restaurantes ofrece una costilla completa con salsa BBQ que contiene 157 gramos de azúcar añadida.
- Una bebida de una conocida cadena de café puede tener hasta 172 gramos de azúcar añadida.



**LIVER EDUCATION  
ADVOCATES**

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE [WWW.LIVERADVOCATES.ORG](http://WWW.LIVERADVOCATES.ORG)



## Nutrition Facts

4 serving per box

**Serving size** 1 box (80g)

**Amount per serving**

**Calories** 120

**% Daily Value\***

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 120mg 6%

**Total Carbohydrate** 33g 12%

Dietary Fiber 3g 18%

Total Sugars 21g

Includes 13g Added Sugars 24%

**Protein** 2g

Calcium 130mg 10%

Iron 6mg 34%

Vitamin A 150mcg 15%

Vitamin C 9mg 10%

\* 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.

# LEYENDO LA ETIQUETA DE ALIMENTOS

## CALORÍAS

Aunque la cantidad de calorías es un dato útil, debemos reconocer que no todas las calorías son iguales. Los distintos tipos de alimentos afectan al cuerpo de manera diferente. La fructosa y la glucosa pueden tener la misma cantidad de calorías, pero todos los tejidos del cuerpo metabolizan la glucosa, mientras que la fructosa va principalmente al hígado.

## TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Presta mucha atención al tamaño de la porción, ya que es muy común consumir más de lo que indica la etiqueta. Por ejemplo, una lata de sopa normalmente indica dos porciones de una taza cada una. La información nutricional es por media lata. ¿Tú comes una taza... o toda la lata?

## AZÚCAR AÑADIDA

Es importante entender cuánta azúcar añadida estás consumiendo. Las etiquetas de los alimentos te brindan esa información.



**LIVER EDUCATION  
ADVOCATES**

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE [WWW.LIVERADVOCATES.ORG](http://WWW.LIVERADVOCATES.ORG)

