

¿Qué cantidad de azúcares agregados tiene su bebida?

Opciones de bebidas no saludables

Nombre de la bebida	Onzas	Cucharaditas de azúcar
Capri-Sun® (ponche de frutas sin alcohol)	6.75	5
Coca Cola®	12	10
Fanta®	12	10
Ponche de frutas sin alcohol Hi-C®	8	7
Jarritos®	8	7
Kerns®	12	10
Kool-Aid Jammers®	6.75	5
Monster®		10
Mountain Dew®	12	10
Leche con chocolate Nesquik®	16	13
Jugo de arándano Ocean Spray®	8	7
Pepsi®	12	10
Red Bull®	8.5	7
Rockstar®	16	13
Slurpee®	8	7
Sprite®	12	10
Sunny Delight®	8	7
Jugo de manzana 100 % natural*	8	5



A continuación, se indica la ingesta de azúcares agregados que recomienda la American Heart Association (AHA):

Mujeres: No más de 6 cucharaditas al día
Hombres: No más de 9 cucharaditas al día

En el caso de los niños, debe ser menos.

NOTA: La recomendación anterior es para todos los alimentos y las bebidas que se consuman en un periodo de 24 horas.

* Azúcares presentes de manera natural en las frutas; beber con moderación.

NOTA: Los azúcares agregados son azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos y las bebidas durante su elaboración. Estos son algunos de los nombres de los azúcares agregados que se encuentran en las etiquetas de los alimentos: jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, azúcar moreno, miel, azúcar invertido, lactosa, jarabe de malta, maltosa, jarabe de maple, melaza, néctares, sacarosa, azúcar granulado blanco y dextrosa anhidra.

¿Qué cantidad de azúcares agregados tiene su bebida?

Opciones de bebidas azucaradas más saludables y con un contenido reducido de azúcar

Nombre de la bebida	Onzas	Cucharaditas de azúcar
Agua	8	
Leche descremada*	8	🥄🥄🥄
Leche semidescremada*	8	🥄🥄🥄
Leche de almendras	8	🥄
Crystal Light®	8	
Bebida gaseosa dietética	8	
Fuze Slenderize® (baja en calorías)	16	
Gatorade®	8	🥄🥄🥄
Jugos y batidos Naked®**	8	Entre 4 y 7 cucharaditas
Té helado sin azúcar	8	
Agua carbonatada Perrier®	8	
Powerade®	8	🥄🥄🥄
Leche de soja	8	🥄
Vitamin Water®	8	🥄🥄🥄



A continuación, se indica la ingesta de azúcares agregados que recomienda la American Heart Association (AHA):

Mujeres: No más de 6 cucharaditas al día
Hombres: No más de 9 cucharaditas al día

En el caso de los niños, debe ser menos.

NOTA: La recomendación anterior es para todos los alimentos y las bebidas que se consuman en un periodo de 24 horas.

* Azúcar presente de manera natural en la leche.

** Azúcares presentes de manera natural en las frutas. Beber con moderación.

NOTA: Los azúcares agregados son azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos y las bebidas durante su elaboración. Estos son algunos de los nombres de los azúcares agregados que se encuentran en las etiquetas de los alimentos: jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, azúcar moreno, miel, azúcar invertido, lactosa, jarabe de malta, maltosa, jarabe de maple, melaza, néctares, sacarosa, azúcar granulado blanco y dextrosa anhidra.