

# How Much Added Sugar is in Your Drink?

Unhealthy Drink Choices	Name of Drink	Ounces	Teaspoons of Sugar
	Capri-Sun (Fruit Punch) <sup>®</sup>	6.75	5
	Coca Cola <sup>®</sup>	12	10
	Kool-Aid Jammers <sup>®</sup>	6.75	5
	Mountain Dew <sup>®</sup>	12	10
	Nesquik Chocolate Milk <sup>®</sup>	16	12
	Pepsi <sup>®</sup>	12	10
	Red Bull <sup>®</sup>	8.5	7
	Rockstar <sup>®</sup>	16	12
	Sprite <sup>®</sup>	12	10
Sunny Delight <sup>®</sup>	8	7	
100% Apple Juice	8	5	



Healthier Drink Options	Name of Drink	Ounces	Teaspoons of Sugar
	Water	8	0
	Non-Fat Milk*	8	2
	Low-Fat Milk*	8	2
	Almond Milk	8	1
	Gatorade <sup>®</sup> / Powerade <sup>®</sup>	8	2
	Non-Sweetened Iced Tea	8	0
	Soy Milk	8	1
	Vitamin Water <sup>®</sup>	8	2



\*Natural milk sugar

MolinaHealthcare.com



### What are added sugars?

Added sugars are sugars and syrups that are added to foods and drinks when they are made. Some names for added sugars on food labels include: corn syrup, dextrose, fructose, brown sugar, honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars, sucrose, white granulated sugar, and anhydrous dextrose.

The American Heart Association (AHA) suggests the added sugar intake below:

**Women: No more than 6 teaspoons/day**  
**Men: No more than 9 teaspoons/day**  
**Less for children.**

NOTE: The above suggestion is for all foods and drinks consumed in a 24 hour period.

# ¿Cuánta **azúcar añadida** contiene su bebida?

Selecciones de bebidas no saludables	Nombre de bebida	Onzas	Cucharaditas de azúcar
	Capri-Sun (ponche de fruta) <sup>®</sup>	6.75	5
	Coca Cola <sup>®</sup>	12	10
	Kool-Aid Jammers <sup>®</sup>	6.75	5
	Mountain Dew <sup>®</sup>	12	10
	Leche de chocolate Nesquik <sup>®</sup>	16	12
	Pepsi <sup>®</sup>	12	10
	Red Bull <sup>®</sup>	8.5	7
	Rockstar <sup>®</sup>	16	12
	Sprite <sup>®</sup>	12	10
Sunny Delight <sup>®</sup>	8	6	
100 % jugo de manzana	8	5	



Selecciones de bebidas más saludables	Nombre de bebida	Onzas	Cucharaditas de azúcar
	Agua	8	0
	Leche descremada *	8	2
	Leche baja en grasa *	8	2
	Leche de almendras	8	1
	Gatorade <sup>®</sup> / Powerade <sup>®</sup>	8	2
	Té helado no endulzado	8	0
	Leche de soya	8	1
	Vitamin Water <sup>®</sup>	8	2



\* Azúcar natural de leche

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

## ¿Qué es la **azúcar añadida**?

La **azúcar añadida** incluye las azúcares y mieles añadidas a las comidas y bebidas durante su preparación. Algunos de los nombres empleados en las etiquetas de nutrición para azúcares añadidas incluyen: jarabe de maíz, dextrosa, fructuosa, azúcar morena, miel, azúcar invertida, lactosa, miel de malta, maltosa, jarabe de arce, melaza, néctar, sacarosa, azúcar blanca granulada y dextrosa anhidra.

La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) sugiere el siguiente consumo de **azúcar añadida**:

**Mujeres: un máximo de 6 cucharaditas al día**

**Hombres: un máximo de 9 cucharaditas al día**

**Menos para niños.**

AVISO: la sugerencia mencionada arriba incluye todas las comidas y bebidas consumidas en un período de 24 horas.