

¿CUÁNTO AZÚCAR?



AGUA

No azúcar



LECHE

3 cucharaditas en
una porción de 8
onzas



CARTÓN DE JUGO

5 cucharaditas en
una porción de 8
onzas



BOCADILLOS DE FRUTA



5 cucharaditas en una
bolsa de 23 gramos



SALSA DE MANZANA



6 cucharaditas en un
tazón de 4 onzas



COLA



10 cucharaditas en
una lata de 12 onzas



Tomar y comer bebidas y bocadillos azucaradas puede causar caries. Enjuága tu boca con agua después de comer bocadillos con azúcar y tomar bebidas con azúcar.