

# ¿CUÁNTO AZÚCAR?



## AGUA

No azúcar



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.