

¿CUÁNTO AZÚCAR?



AGUA

No Azúcar

CARTÓN DE JUGO



Hasta 5 cucharaditas
en 1 taza



HELADO



Hasta 7 cucharaditas en
una porción de 5 oz (1
cucharada)



BEBIDA DE CAFÉ MEZCLADO



9 cucharaditas en una
porción de 12 onzas



TRAILMIX



10 cucharaditas en una
porción (1/2 taza de Trail
Mix)



COLA



Hasta 10 cucharaditas
en una lata de 12 oz



Beber y comer bebidas azucaradas y bocadillos puede causar caries. Enjuagarse la boca con agua después de consumir bebidas azucaradas y snacks.