



¿Qué cantidad de azúcares añadidos contienen los alimentos ?

Encontrar la cantidad de azúcares añadidos en las etiquetas de información nutricional es sencillo. La cantidad de cada porción se indica en gramos (g) junto con el (%) de valor diario (el porcentaje que cada porción aporta a la ingesta diaria recomendada de diversos nutrientes). A continuación, se presentan algunos alimentos cotidianos que se podrían consumir en un día determinado y su contribución a la ingesta diaria de azúcares añadidos.

En las Pautas alimentarias para los estadounidenses se recomienda consumir hasta **50 gramos de azúcares añadidos por día** en un patrón alimenticio saludable.*

Información nutricional	
1 porción por envase	
Tamaño de la porción	1 envase (5.3 onzas)
Cantidad por porción	
Calorías	110
	% de valor diario*
Grasas totales 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	0 %
Colesterol 5 mg	2 %
Sodio 55 mg	2 %
Total de carbohidratos 15 g	5 %
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares totales 14 g	18 %
Incluye 9 g de azúcares añadidos	18 %
Proteína 12 g	24 %
Vitamina D 0 % · Calcio 10 % · Hierro 0 % · Potasio 4 %	

	Gramos	% de valor diario
Desayuno		
Avena (con 2 cucharaditas de azúcar morena)	8 g	16 %
Cereales Honey Nut Cheerios (1 taza)	12 g	24 %
Almuerzo		
Sándwich de pavo con pan integral	6 g	12 %
Ensalada con aderezo de vinagreta (2 cucharadas)	3 g	6 %
Cena		
Espaguetis con albóndigas (1/2 taza de salsa)	3 g	6 %
Pollo a la barbacoa (2 cucharadas de salsa)	4 g	8 %
Refrigerios		
Barra de granola crujiente (1 barra)	6 g	12 %
Rodajas de manzana con mantequilla de maní (2 cucharadas)	2 g	4 %
Yogur (5.3 onzas)	9 g	18 %
Postre		
Helado de vainilla (2/3 de taza)	14 g	28 %
Galleta con chispas de chocolate	14 g	28 %

*según una dieta de 2000 calorías



1 cucharadita de azúcar
tiene
15 calorías
y pesa
4 gramos

Muchos alimentos nutritivos como el yogur o el pan integral contienen azúcares añadidos no solo para aportar dulzura, sino también para contribuir a la preservación y el equilibrio de los sabores agrios o amargos. Los azúcares añadidos también se encuentran en dulces y golosinas que se pueden consumir con moderación como parte de una dieta y un estilo de vida equilibrados. Si analizamos las calorías que aportan los azúcares añadidos durante el transcurso de un día, podemos elegir cómo y dónde consumirlos teniendo en cuenta la ingesta diaria recomendada.

