¡Muéstrame el azúcar!

EL AZÚCAR TIENE MUCHOS NOMBRES

El azúcar tiene varias presentaciones. Estos son algunos de los nombres más comunes del azúcar que aparecen en las listas de ingredientes:

- **Malta de cebada**
- **Azúcar morena**
- **Jugo de caña**
- **Jarabe de maíz**
- **Dextrosa**
- **Fructosa**
- **Glucosa**
- **Sacarosa**
- **Jarabe de maíz alto en fructosa**
- **Miel**
- **Maltodextrina**
- **Miel de maple**
- **Melazas**
- **Azúcar glas**
- **Azúcar sin refinar**

ENCUENTRE EL AZÚCAR

Para saber cuánta azúcar contiene el paquete, revise la etiqueta de **datos nutricionales**. Busque la palabra **azúcares** para saber cuánta azúcar contiene el alimento por porción.

Para encontrar las presentaciones del azúcar, revise los **ingredientes.**

Información nutricional

Tamaño de la porción 1 barra
Porciones por envase 6

Cantidad por porción	
Calorías 150	
	% del Valor Diario*
Grasa total 2.5 g	**4%**
Grasa saturada 0 g	
Grasas trans 0 g	
Sodio 85 mg	**4%**
Carbohidratos totales 30 g	**10%**
Azúcares 12 g	
Proteína 3 g	**6%**

*Los porcentajes del Valor Diario se basan en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES:

Salvado de avena, arroz, **jarabe de maíz**, **azúcar**, **fructosa**, hojuelas de avena integral, **dextrosa**, avena con fruta (avena tostada [hojuelas de avena, **azúcar**, aceite de soya, **miel**, **melazas**], **azúcar**, hojuelas de avena, manzanas con sabor a fresa, **jarabe de maíz**, **azúcar morena**, saborizantes naturales y artificiales), **jarabe de maíz con alto contenido de fructosa**, aceite vegetal, contiene 2% o menos de cloruro de potasio, **azúcar morena**, sorbitol, saborizante de malta, saborizante natural y artificial, sal, leche descremada en polvo, harina de trigo entero, vitamina A y B6, riboflavina, ácido fólico y vitamina B12.

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program-Education* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (USDA, por sus siglas en inglés), conocido en California como CalFresh. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

OSP Publication # 300413 / Rev 11/15