



¿Cuánta azúcar?

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Usa esta hoja de trabajo para calcular el azúcar total (en cucharaditas) de cada bebida.

Consejos útiles: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar
1 cubo de azúcar representa 1 cucharadita de azúcar

Lista de azúcares agregadas (en inglés): *Anhydrous dextrose, brown sugar, confectioner's powdered sugar, corn syrup, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), pancake syrup, raw sugar, sucrose, sugar, y white granulated sugar.*

Nombre de la bebida #1:

1. Calcula el total de azúcar (en cucharaditas) de cada bebida:

a. Azúcar por porción X Número de porciones = **Gramos de azúcar total**
_____ g _____ _____ g

b. **Gramos de azúcar total** ÷ 4 g por cucharadita = **Cucharaditas de azúcar total por bebida**
_____ g de azúcar _____ cucharaditas

2. Usando los cubos de azúcar, cuenta el número de cucharaditas de azúcar en cada bebida y coloca los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Marca en la bolsa con el nombre de tu bebida.

4. Revisa la lista de ingredientes y escribe las diferentes formas de azúcar agregada:

Nombre de la bebida #2:

1. Calcula el total de azúcar (en cucharaditas) de cada bebida:

a. Azúcar por porción X Número de porciones = **Gramos de azúcar total**
_____ g _____ _____ g

b. **Gramos de azúcar total** ÷ 4 g por cucharadita = **Cucharaditas de azúcar total por bebida**
_____ g de azúcar _____ cucharaditas

2. Usando los cubos de azúcar, cuenta el número de cucharaditas de azúcar en cada bebida y coloca los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Marca en la bolsa con el nombre de tu bebida.

4. Revisa la lista de ingredientes y escribe las diferentes formas de azúcar agregada:

Consejos útiles: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar
1 terrón de azúcar representa una cucharadita de azúcar

Lista de azúcares agregadas (en inglés): *Anhydrous dextrose, brown sugar, confectioner's powdered sugar, corn syrup, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), pancake syrup, raw sugar, sucrose, sugar, y white granulated sugar.*

Nombre de la bebida #3:

1. Calcula el total de azúcar (en cucharaditas) de cada bebida:

a. Azúcar por porción \times Número de porciones = **Gramos de azúcar total**

_____ g _____ _____ g

b. **Gramos de azúcar total** \div 4 g por cucharadita = **Cucharaditas de azúcar total por bebida**
de azúcar _____ cucharaditas

_____ g _____ cucharaditas

2. Usando los cubos de azúcar, cuenta el número de cucharaditas de azúcar en cada bebida y coloca los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Marca en la bolsa con el nombre de tu bebida.

4. Revisa la lista de ingredientes y escribe las diferentes formas de azúcar agregada:

Haz una lista de tus bebidas en orden de menor a mayor cantidad de gramos de azúcar por bebida:

1. menor cantidad de azúcar: _____

2. _____

3. mayor cantidad de azúcar: _____

