

Azúcar

¡Examen sorpresa!



¿Cuánta azúcar hay en tu refresco?

Adivina cuántas cucharaditas de azúcar hay en cada una de estas bebidas...

¿Qué crees tú?

A

Soda
Ice Cold!

Refresco (20 onzas)

¿Qué crees tú?

D



Agua (12 onzas)

¿Qué crees tú?

B

Fruit Drink

Bebidas con sabor a frutas (16 onzas)

¿Qué crees tú?

E

ENERGY DRINK

Bebida energética (8.4 onzas)

¿Qué crees tú?

C

Sweetened Tea

Té azucarado (16 onzas)

¿Qué crees tú?

F

SPORTS DRINK

Bebida para deportistas (20 onzas)

Respuestas al examen sorpresa

A

¡¡¡PUAJ!!!

Un refresco de 20 onzas tiene 69 gramos de azúcar, es decir, más de 17 cucharaditas

¿Te comerías esto?

¡Claro que no!

Entonces, ¿por qué beberlo?



Hagamos los cálculos:

- Busca los gramos de azúcar (“Sugar”) en la etiqueta de datos nutricionales (“Nutritional Facts”) del refresco.

Gramos de
AZÚCAR

÷

4

=

Cucharaditas de
AZÚCAR

Respuestas de B a F:

- | | |
|--|---------------------|
| B Bebidas de frutas (16 onzas) = 28 g de azúcar | = 7 cucharaditas |
| C Té azucarado (16 onzas) = 36 g de azúcar | = 9 cucharaditas |
| D Agua (12 onzas) = 0 g de azúcar | = 0 cucharaditas |
| E Bebida energética (8.4 onzas) = 27 g de azúcar | = 6.75 cucharaditas |
| F Bebida para deportistas (20 onzas) = 34 g de azúcar | = 8.5 cucharaditas |

[Nota: Todos los cálculos se basan en las bebidas típicas de una tienda]

Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.

¡Es mucho mejor para ti!
¿Prefieres las bebidas con burbujas? Prueba el agua con gas.

CONSEJO:

Dale sabor al agua agregando una fruta fresca como limón, lima o fresas.

