

# Healthy Living ...for life!

Alameda County Public Health Department

## ¡Muéstreme el Azúcar!

Nutrition Facts		
Serving Size	1 Bar	
Servings Per Container	6	
Amt Per Serving	%DV	
Calories	150	
Total Fat	2.5 g	4%
Saturated Fat	0 g	0%
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0%
Sodium	85 mg	4%
Total Carbohydrate	30 g	
Dietary Fiber	2 g	9%
<b>Sugars</b>	<b>12g</b>	
Protein	3 g	
Potassium	350 g	

### EL AZÚCAR SE OCULTA DE MUCHAS MANERAS:

El azúcar viene en muchas formas. He aquí algunas palabras que se usan comúnmente para referirse al azúcar en la lista de ingredientes:

Malta de Cebada (barley malt)	Jarabe de Maíz Alto en Fructosa (high fructose corn syrup)
Azúcar Moreno (brown sugar)	Miel (honey)
Jugo de Caña (cane juice)	Maltodextrina (maltodextrin)
Jarabe de Maíz (corn syrup)	Jarabe de Arce (maple syrup)
Dextrosa (dextrose)	Melaza (molasses)
Fructosa (fructose)	Azúcar en Polvo (powdered sugar)
Glucosa (glucose)	Azúcar Semirrefinado (raw sugar)
Sucrosa (sucrose)	

Para informarse acerca de la cantidad de azúcar en el alimento empacado, primero revise la sección de “Información Nutricional” en la etiqueta del empaque. Busqué la palabra “Sugars” para saber cuanto azúcar hay en cada porción del alimento. Para encontrar formas ocultas de azúcar, revise la lista de “Ingredientes.”

### INGREDIENTS:

Oat bran, rice, **corn syrup**, **sugar**, **fructose**, whole grain rolled oats, **dextrose**, oat and fruit clusters (toasted oats [rolled oats, **sugar**, soybean oil, **honey**, **molasses**] **sugar**, rolled oats, strawberry flavored apples, **corn syrup**, **brown sugar**, natural and artificial flavors), **high fructose corn syrup**, vegetable oil, contains 2% or less of potassium chloride, **brown sugar**, sorbitol, glycerin, malt flavoring, natural and artificial flavor, salt, soy lecithin, niacinamide, nonfat dry milk, whole wheat flour, BHT, vitamin A, B6, riboflavin, thiamin mononitrate, folic acid, vitamin B12.

El uso de los nombres de corporaciones, bufetes o comercios en esta publicación (o pagina) es para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el patrocinio oficial ni la aprobación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América ni el Servicio de Investigación de Agricultura de alguno de los productos o servicios a exclusión de otros que pudieran ser igualmente adecuados.

Atención: Las formulaciones de los productos al igual que sus envolturas y los tamaños de porción pudieran cambiarse a través del tiempo. Como resultado los ingredientes, cantidades mencionadas al igual que la información nutricional pueden cambiar



Alameda County Public Health Department • Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • [www.healthylivingforlife.org](http://www.healthylivingforlife.org)

Para importante información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre las estampillas de comida, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. • Departamento de Salud Pública de California.

Revised June 2010