

¡HOLA, CHICOS! ¿Qué tipo de azúcar que hay en tus alimentos?

El azúcar añadido

Cuando alguien especial te hace tus galletas favoritas de trocitos de chocolate o un pastel de chocolate para tu cumpleaños, suelen ponerle azúcar a la receta.

Estos tipos de alimentos contienen **azúcares añadidos** porque alguien tuvo que añadirle azúcar para que la comida tuviera un sabor dulce.



El azúcar natural

Otros tipos de alimentos ya contienen azúcar, como los plátanos o la miel. Tienen **azúcares naturales** y no necesitan que se les añada azúcar para que sepan sabrosos.

