

¡HOLA, CHICOS! ¡Hay formas de azúcar que se esconden!

El azúcar podría ser engañosa



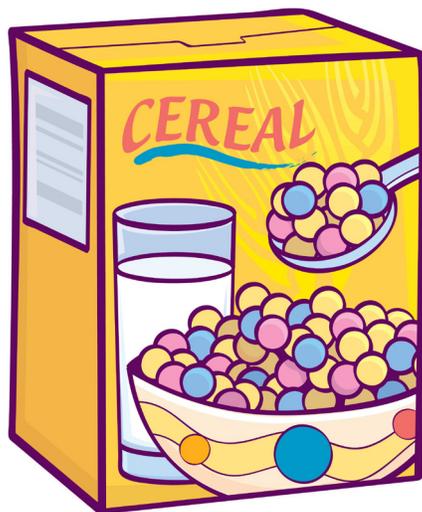
Cuando consumes azúcar, el cuerpo la utiliza para producir energía. Está bien consumir un poco de azúcar, pero el exceso de azúcar no es bueno para tu cuerpo o tus dientes.

El azúcar está en muchos alimentos como los dulces y los helados. Pero ¿sabías que el azúcar también puede estar “oculta” en otros alimentos y bebidas?

El azúcar oculta

Aquí hay algunos alimentos que podrías comer o beber que tienen azúcar oculta:

- cereal
- yogur
- barras de granola
- jugo y soda.



**VOLTEA LA
PÁGINA PARA
PARA PROBAR
TU NIVEL DE
INTELIGENCIA
EN CUANTO AL
AZÚCAR.**

¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en estas bebidas populares?

Clave:



1 cucharadita

1. Una lata de soda regular

- A. 1 cucharadita
- B. 5 1/2 cucharaditas
- C. 10 cucharaditas
- D. 25 cucharaditas
- E. No hay nada de azúcar en la soda.



12 onzas

2. Un vaso de limonada

- A. 1 cucharadita
- B. 5 1/2 cucharaditas
- C. 10 cucharaditas
- D. 25 cucharaditas
- E. No hay nada de azúcar en la limonada.



12 onzas