

¡Demasiado Azúcar!

Alimentos Ordenados por Su Contenido de Azúcar

Alimentos	Porción Típica	Calorías	Azúcar(g)	Azúcar (cucharaditas)
McDonald's Triple Thick Choc Shake (medium)	16 oz.	580	84	21
Cola (regular)	20 oz.	240	68	17
Rockstar Energy Drink	16 oz.	280	62	16
Sunny Delight	16 oz.	260	60	15
Wendy's Vanilla Frosty (medium)	16 oz.	410	57	14
Cinnabon Cinnamon Roll	1 panecillo	813	55	14
Jarritos Mandarina Drink	16 oz.	240	54	14
Snapple Lemonade Iced Tea	16 oz.	220	54	14
McDonald's Deluxe Breakfast (w/ regular sized biscuit)	1 comida	1320	49	12
Starbucks Grande Mocha Frappuccino (no whipped cream)	16 oz.	290	48	12
Dryer's Grand Rainbow Sherbet	1 taza	260	46	12
Tropical Skittles (regular sized bag)	2.17 oz.	240	45	11
Capri Sun Fruit Drink (big pouch)	11.25 oz.	152	38	10
Original Gatorade	20 oz.	140	35	9
Vitamin Water	20 oz.	125	32	8
Original Kool-Aid (1 scoop dry mix and 16 oz. water)	16 oz.	120	32	8
Plain M&Ms (regular sized bag)	1.69 oz.	240	31	8
Yoplait Yogurt (flavored, 99% fat free)	6 oz.	180	31	8
Snickers (regular bar)	2 oz.	280	30	8
Otis Spunkmeyer Wild Blueberry Muffin	1 panecillo	420	30	8
Bubble/Boba Tea	16 oz.	265	29	7
Red Bull Energy Drink	8 oz.	110	27	7
French Toast Sticks (froz.en)	5 tajadas	513	26	7
Cap'n Crunch Cereal	1.5 tazas	220	24	6
Pancake Syrup	2 cucharadas	98	24	6
Gummi Bears	14 ositos	140	22	6
Burger King Honey Flavored Dipping Sauce	1 oz.	90	22	6
Mrs. Field's Chocolate Chip Cookie	1 galleta	210	18	5
Oreos	3 galletas	160	14	4
Nutrigrain Mixed Berry Cereal Bar	1 barra	140	13	3
Kellogg's Fruit Flavored Snacks	1 bolsa (25 g)	80	13	3
Swanson Hungry Man Salisbury Steak Dinner	1 cena	782	12	3
GoGurt	2.3 oz.	80	11	3
Burger King Whopper Sandwich	1 sándwich	670	11	3
SpaghettiOs	1 lata	332	10	3
Newman's Own Low-fat Sesame Ginger Dressing (packet)	1.5 fl oz.	90	10	3
Kraft BBQ Sauce	2 cucharadas	39	8	2
Lay's BBQ Chips	3 oz. bolsa	525	6	2
Soy Vay Teriyaki Sauce	1 cucharada	30	5	1
Graham Crackers	2 cuadritos	59	4	1
Del Monte Ketchup	1 cucharada	15	4	1



Adaptado de materias desarrolladas por el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda
 Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutricional para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483.

Santa Clara County Public Health Department - Nutrition and Wellness Unit is the lead agency for BANPAC and the Network for a Healthy California - Bay Area Region

