



# ¿Cuánta azúcar?

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Usa esta hoja de trabajo para calcular el azúcar total (en cucharaditas) de cada bebida.

**Consejos útiles:** 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar  
1 cubo de azúcar representa 1 cucharadita de azúcar

Lista de azúcares agregadas (en inglés): *Anhydrous dextrose, brown sugar, confectioner's powdered sugar, corn syrup, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), pancake syrup, raw sugar, sucrose, sugar, y white granulated sugar.*

Nombre de la bebida #1:

1. Calcula el total de azúcar (en cucharaditas) de cada bebida:

a. Azúcar por porción X Número de porciones = **Gramos de azúcar total**  
\_\_\_\_\_ g                      \_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_ g

b. **Gramos de azúcar total** ÷ 4 g por cucharadita = **Cucharaditas de azúcar total por bebida**  
\_\_\_\_\_ g                      de azúcar                      \_\_\_\_\_ cucharaditas

2. Usando los cubos de azúcar, cuenta el número de cucharaditas de azúcar en cada bebida y coloca los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Marca en la bolsa con el nombre de tu bebida.

4. Revisa la lista de ingredientes y escribe las diferentes formas de azúcar agregada:

Nombre de la bebida #2:

1. Calcula el total de azúcar (en cucharaditas) de cada bebida:

a. Azúcar por porción X Número de porciones = **Gramos de azúcar total**  
\_\_\_\_\_ g                      \_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_ g

b. **Gramos de azúcar total** ÷ 4 g por cucharadita = **Cucharaditas de azúcar total por bebida**  
\_\_\_\_\_ g                      de azúcar                      \_\_\_\_\_ cucharaditas

2. Usando los cubos de azúcar, cuenta el número de cucharaditas de azúcar en cada bebida y coloca los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Marca en la bolsa con el nombre de tu bebida.

4. Revisa la lista de ingredientes y escribe las diferentes formas de azúcar agregada:

**Consejos útiles:** 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar  
1 terrón de azúcar representa una cucharadita de azúcar

Lista de azúcares agregadas (en inglés): *Anhydrous dextrose, brown sugar, confectioner's powdered sugar, corn syrup, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), pancake syrup, raw sugar, sucrose, sugar, y white granulated sugar.*

Nombre de la bebida #3:

1. Calcula el total de azúcar (en cucharaditas) de cada bebida:

a. Azúcar por porción  $\times$  Número de porciones = **Gramos de azúcar total**

\_\_\_\_\_ g                      \_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_ g

b. **Gramos de azúcar total**  $\div$  4 g por cucharadita = **Cucharaditas de azúcar total por bebida**  
de azúcar                      \_\_\_\_\_ cucharaditas

\_\_\_\_\_ g                      \_\_\_\_\_ cucharaditas

2. Usando los cubos de azúcar, cuenta el número de cucharaditas de azúcar en cada bebida y coloca los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Marca en la bolsa con el nombre de tu bebida.

4. Revisa la lista de ingredientes y escribe las diferentes formas de azúcar agregada:

**Haz una lista de tus bebidas en orden de menor a mayor cantidad de gramos de azúcar por bebida:**

1. menor cantidad de azúcar: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. mayor cantidad de azúcar: \_\_\_\_\_

