



EL AZÚCAR TIENE MUCHOS NOMBRES

El azúcar viene en formas distintas. Estos son algunos de los nombres más comunes para el azúcar en la lista de ingredientes:

- | | |
|--|---|
| Malta de cebada
<i>Barley malt</i> | Jarabe de maíz de alta fructosa
<i>High fructose corn syrup</i> |
| Azúcar morena
<i>Brown sugar</i> | Miel
<i>Honey</i> |
| Jugo de caña
<i>Cane juice</i> | Maltodextrina
<i>Maltodextrin</i> |
| Jarabe de malta
<i>Corn syrup</i> | Jarabe de maple
<i>Maple syrup</i> |
| Dextrosa
<i>Dextrose</i> | Melaza
<i>Molasses</i> |
| Fructosa
<i>Fructose</i> | Azúcar glas
<i>Powdered sugar</i> |
| Glucosa
<i>Glucose</i> | Azúcar sin refinar
<i>Raw sugar</i> |
| Sacarosa
<i>Sucrose</i> | |

Para saber qué cantidad de azúcar tiene un envase, revise la etiqueta de “**Datos de nutrición**” del envase.

Busque la palabra “**Sugars/Azúcares**” para saber cuántos gramos de azúcar hay en cada porción del producto. Para encontrar las formas de azúcar, revise la lista de “**Ingredientes**”.

Nutrition Facts/Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción 1 bar/1 barra
Servings Per Container/Porciones por envase 6

Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 150	
% Daily Value*/% Valor diario*	
Total Fat/Grasas 2.5g	4%
Saturated Fat/Grasa saturada 0 g	
Trans Fat/Grasa trans 0 g	
Sodium/Sodio 85 mg	4%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 30 g	10%
Sugars/Azúcares 12 g	
Protein/Proteínas 3 g	6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTS/INGREDIENTES:

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, malt flavoring, natural and artificial flavor, salt, nonfat dry milk, whole wheat flour, vitamin A, B₆, riboflavin, folic acid, vitamin B₁₂.

