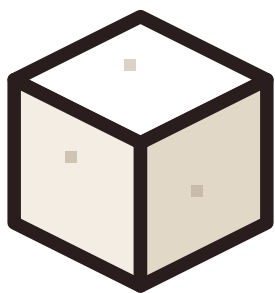


¿Cuánto es *un terrón?*

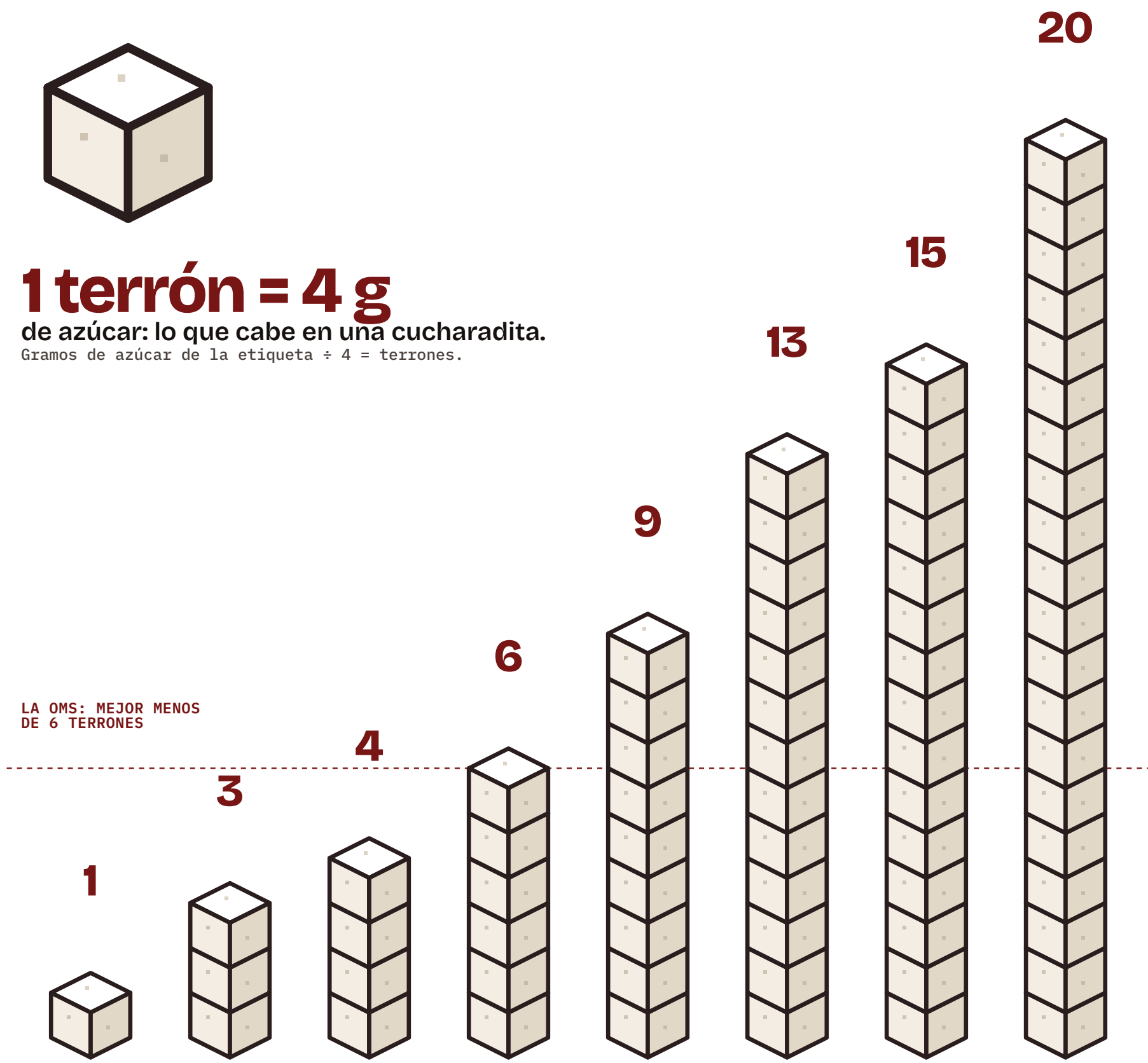
Un terrón es la medida de esta clase. Mira cuántos caben en cada cosa.



1 terrón = 4 g

de azúcar: lo que cabe en una cucharadita.

Gramos de azúcar de la etiqueta ÷ 4 = terrones.



LA OMS: MEJOR MENOS
DE 6 TERRONES



Sándwich mixto

4,3 g



Galletas María

12 g



Yogur Activia

16 g



Cola Cao

23 g



7 up

36,3 g



Red Bull

52 g



Monster

60 g



Costillas
Barbacoa

80 g



sinAzucar.org

LA OMS: MEJOR MENOS DE
25 g/día (6 terrones)
de azúcares libres; como mucho, 50 g

Reto de clase: ¿qué columnas pasan la línea de los 6 terrones? ¿Cuántos terrones suman las dos más altas? Un terrón son 4 g de azúcar.