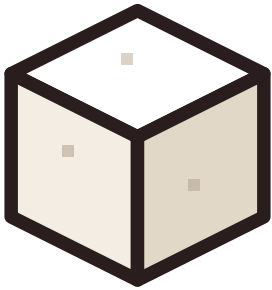


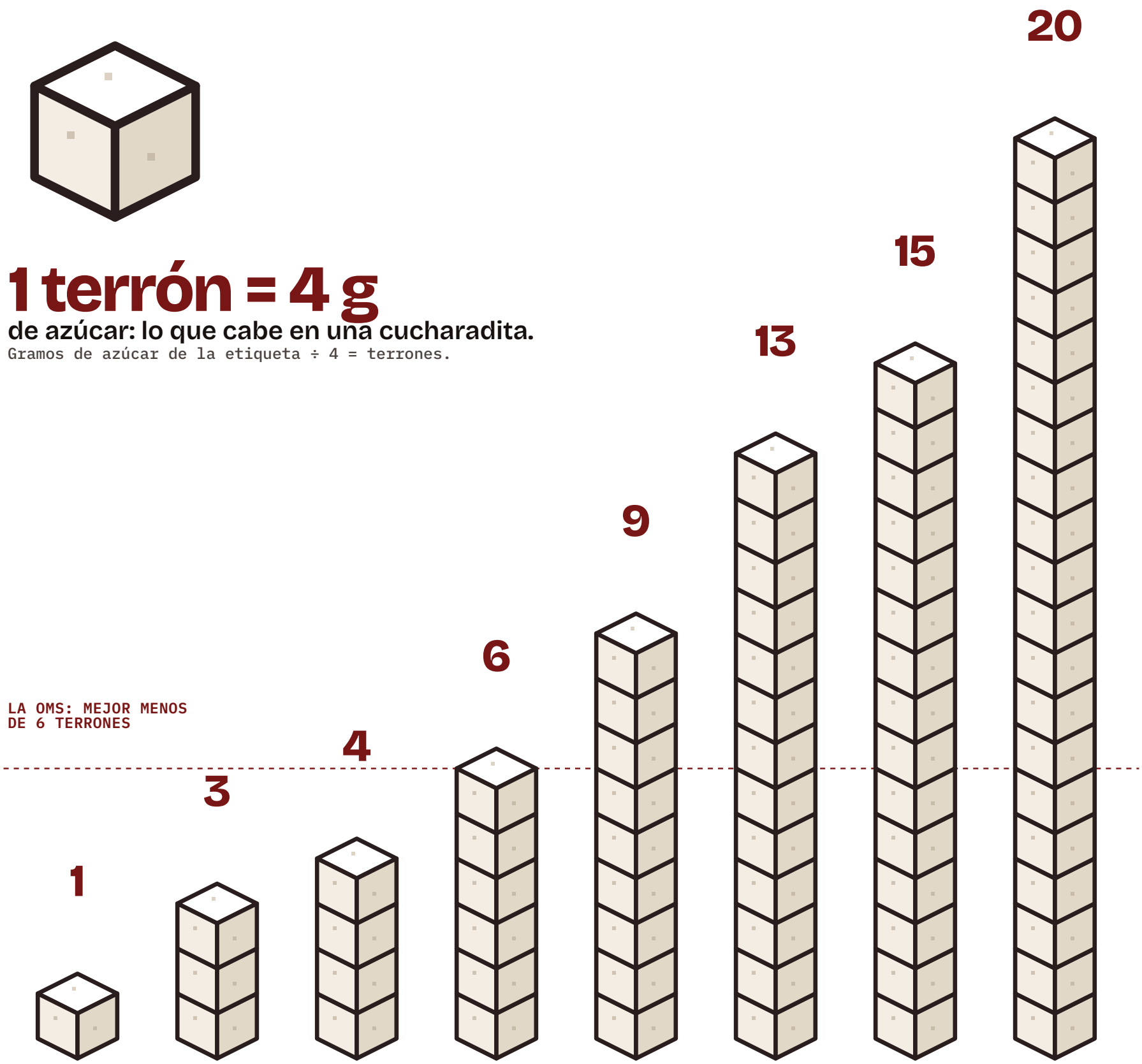
¿Cuánto es *un terrón?*



Así se ve en terrones el azúcar de la etiqueta: gramos de azúcar ÷ 4.



1 terrón = 4 g
de azúcar: lo que cabe en una cucharadita.
Gramos de azúcar de la etiqueta ÷ 4 = terrones.



Sándwich mixto

4,3 g



Galletas María

12 g



Yogur Activia

16 g



Cola Cao

23 g



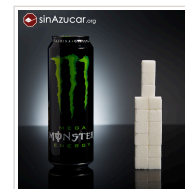
7 up

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