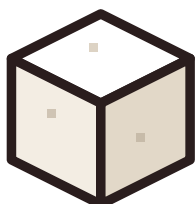


¿Cuánto es *un terrón?*

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.



sinAzúcar.org

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

Azúcares totales de la etiqueta (incluyen los de la leche y la fruta) en la fecha de cada foto: la receta puede haber cambiado. Un terrón son 4 g. La línea de puntos marca 6 terrones (25 g): según la OMS, mejor menos de eso al día. Más datos: sinazucar.org · ¿Te preocupa tu relación con la comida? sinazucar.org/tca/