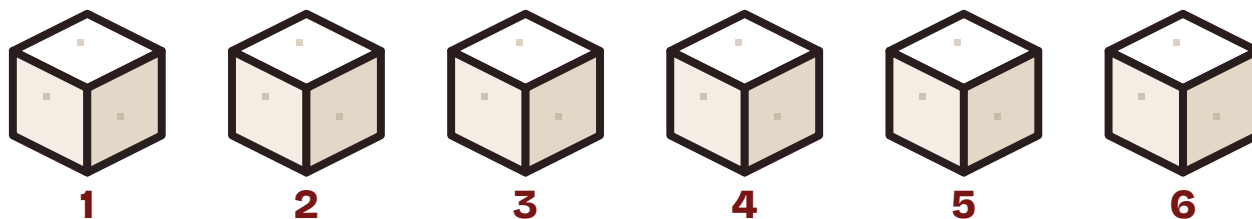
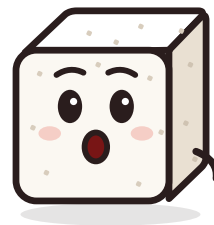


6 terrones

al día



= 25 g de azúcar. Mejor menos que eso al día, según la OMS; como mucho, 12 terrones (50 g).

La OMS da dos niveles para el **azúcar libre**: **menos del 10 %** de la energía (recomendación firme) y, mejor, **menos del 5 %** (recomendación condicional). Con una alimentación de unas 2.000 kcal al día, son **50 g** y **25 g**, unos **12** y unos **6 terrones**.

Azúcares libres son los que se añaden a alimentos y bebidas, más los que hay de forma natural en la miel, los jarabes y los zumos. **No** cuentan los de la fruta entera ni los de la leche.

En niños, el porcentaje es el mismo, pero en gramos sale menos. Un terrón son **4 g** de azúcar: es solo una unidad para ver el dato.

CUÁNTOS TERRONES TIENEN... (DATOS DEL ARCHIVO DE SINAZUCAR.ORG)

2 tostadas de pan de molde		1,5
Un yogur natural con mermelada (125 g)		6,5
Un vaso de zumo envasado de naranja (330 ml)		8,5
Una lata de refresco de cola (330 ml)		8,7
Una lata de bebida energética (473 ml)		13

Fuente: OMS (2015), «Directriz: ingesta de azúcares para adultos y niños» (Guideline: Sugars intake for adults and children). who.int.
Terrones: archivo fotográfico de sinAzucar.org.