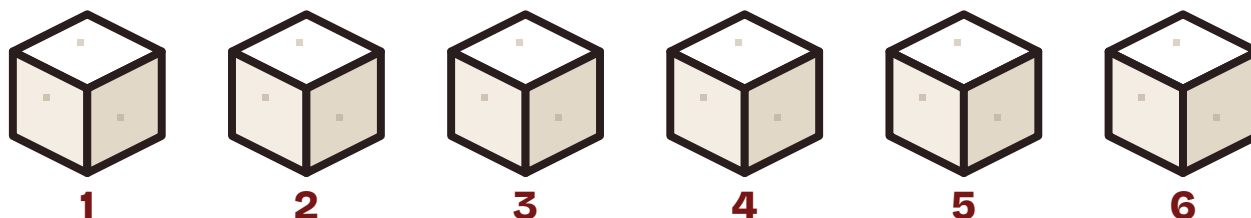


6 terrones

al día

Un dato para leer mientras esperas.



= 25 g de azúcar libre

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: los que se añaden a alimentos y bebidas, más los de la miel, los jarabes y los zumos. **No** cuentan los de la fruta entera ni los de la leche.

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

2 tostadas de pan de molde		1,5
2 petit-suisse naturales azucarados (2 x 60 g)		3
Una lata de bebida isotónica (330 ml)		6,5
Una lata de refresco de naranja (330 ml)		7
Una lata de refresco de lima-limón (330 ml)		9
Una lata de bebida energética (473 ml)		13

Azúcares totales de la etiqueta (incluyen los de la leche y la fruta) en la fecha de cada foto: la receta puede haber cambiado. 1 terrón = 4 g de azúcar. En niños, el porcentaje es el mismo y, en gramos, sale menos. Más datos: sinazucar.org · ¿Te preocupa tu relación con la comida? sinazucar.org/tca/