

# azúcar añadido por ración

 = 4g de azúcar añadido

## CEREALES DE DESAYUNO



## BOLLERÍA INDUSTRIAL



## ZUMOS



## REFRESCOS



## CACAO SOLUBLE



## POSTRES LÁCTEOS



## KETCHUP



## CHOCOLATES



## GELATINA



## CHUCHERÍAS



### Para una dieta equilibrada de 2000 Kcal diarias:

50g de azúcar libre = 12 terrones de azúcar de 4g (10% de la ingesta diaria)

25g de azúcar libre = 6 terrones de azúcar de 4g (5% de la ingesta diaria)

### Otras denominaciones de azúcar libre:

Jarabe de maíz, fructosa, jugo concentrado de fruta, procesados de la dextrosa, jarabe de maíz rico en fructosa, miel, azúcar invertido, lactosa, maltosa, melazas, jarabe de malta

El consumo de azúcares libres se debería **reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total**. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.

¡atención!



**NIÑOS/AS 2-18 años**  
6 cucharaditas (25g)

**MENORES de 2 años**  
0% azúcares  
añadidos