

Added Sugars

- **Added sugars** are sugars and syrups that are added to foods or drinks when they are processed or prepared.

- **Added sugars** are listed on the Nutrition Facts panel of food labels.

The average adult should limit added sugars to 10% of total calories. For a 2,000-calorie intake that is 200 calories or 50 grams of added sugars per day. Children should be limited to 100 calories or 25 grams of added sugars per day. Do not give babies under 1 year of age foods or drinks with added sugars. Note: 1 teaspoon of sugar equals 4 grams of added sugars.

Total Carbohydrate 37g
Dietary Fiber 4g
Total Sugars 12g
Includes 10g Added Sugars

- **Limit the amount of foods and beverages with Added Sugars** you and your family eat and drink.

If you don't buy them, you and your family won't get them very often. Sweet treats and sugary drinks have a lot of calories but few nutrients. Most added sugars come from sodas; sports, energy, and juice drinks; and cakes, cookies, ice cream, candy, and other desserts. Added sugars hide in foods that you might not expect such as pasta sauces, ketchup, and crackers.

Added Sugars Add Up



12 fluid ounces soda =
140 calories of added sugars



20 fluid ounces sports drink =
136 calories of added sugars



1 piece (1/12 of a cake) chocolate cake with frosting =
220 calories of added sugars
Total calories = 537



2 medium chocolate chip cookies =
56 calories of added sugars
Total calories = 160



1 chocolate bar (1.5 ounces) =
96 calories of added sugars
Total calories = 210

Choose the Food that is Lower in Sugar



6 ounces plain yogurt =
0 calories of added sugars



6 ounces flavored yogurt =
72 calories of added sugars



1 cup plain oat cereal =
4 calories of added sugars



1 cup flavored cereal =
48 calories of added sugars

Healthy Eating Tips

- Do not offer sweets as a reward.
- Reward your child with kind words, hugs, and non-food items.
- Eat fruit for dessert instead of cookies or cakes.
- Make treats an occasional food. Limit sweet treats to special occasions.
- Drink water or milk with meals instead of sodas.
- Choose WIC cereals instead of cereals high in sugar.

Use All of your WIC Food Benefits

It is important for you to purchase all of the foods loaded on your WIC EBT card each month. Buy the food within the allowed dates. Use the Florida WIC App on your Smartphone to view information about your WIC food benefits. To get started, visit the App Store or Google Play to install the App or scan the QR code. Use your Florida WIC EBT card to register.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org

Azúcares Agregados

• Los Azúcares Agregados son azúcares y jarabes que se agregan a las comidas o a las bebidas cuando se procesan o se preparan.

• Los Azúcares Agregados figuran en el panel de información nutricional de las etiquetas de las comidas. Un adulto promedio debe limitar los azúcares agregados a un 10% del total de calorías que consume. Para una dieta de 2,000 calorías, eso equivale a 200 calorías o 50 gramos de azúcar por día. Los niños deben consumir un límite de 100 calorías o 25 gramos de azúcares agregados por día. No les dé comidas ni bebidas con azúcares agregados a bebés menores de 1 año. Nota: 1 cucharadita de azúcar equivale a 4 gramos de azúcares agregados.

• Limite la cantidad de comidas y bebidas con Azúcares Agregados que usted y su familia consumen.

Si no las compra, usted y su familia no los consumirán muy a menudo. Las golosinas y las bebidas azucaradas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. La mayoría de los azúcares agregados provienen de los refrescos, de las bebidas deportivas, energizantes y con jugos, y de los pasteles, las galletas dulces, el helado, los caramelos y otros postres. Los azúcares agregados están escondidos en comidas que usted no esperaría, por ejemplo, en las salsas para pastas, en el ketchup y en las galletas saladas.

Total Carbohydrate 37g
Dietary Fiber 4g
Total Sugars 12g
Includes 10g Added Sugars

Cómo Calcular los Azúcares Agregados



12 onzas líquidas de refresco = **140 calorías** de azúcares agregados



20 onzas líquidas de bebida deportiva = **136 calorías** de azúcares agregados



1 porción (1/12 de un pastel) de pastel de chocolate con glaseado = **220 calorías** de azúcares agregados
Total de calorías = 537



2 galletas medianas con chips de chocolate = **56 calorías** de azúcares agregados
Total de calorías = 160



1 barra de chocolate (1.5 onzas) = **96 calorías** de azúcares agregados
Total calories = 210

Elija el alimento con menos azúcar



6 onzas de yogur natural = **0 calorías** de azúcares agregados



6 onzas de yogur saborizado = **72 calorías** de azúcares agregados



1 taza de avena sin saborizante = **4 calorías** de azúcares agregados



1 taza de cereales saborizados = **48 calorías** de azúcares agregados

Consejos para una alimentación saludable

- No ofrezca dulces como recompensa. • Recompense a su hijo con palabras amables y con cosas que no sean comestibles.
- Coman frutas de postre en vez de galletas dulces o pastel.
- Haga que las golosinas sean una comida ocasional. Limite los premios con golosinas a ocasiones especiales.
- Beban agua o leche con las comidas en vez de refrescos.
- Elijan cereales del programa WIC en vez de cereales con un alto contenido de azúcar.

Use sus Beneficios de Alimentos de WIC

Es importante que compre todos los alimentos cargados en su tarjeta WIC EBT cada mes. Lleve un registro de los alimentos en su tarjeta y compre los alimentos dentro de las fechas permitidas. Use la aplicación Florida WIC con su Smartphone para ver información sobre sus beneficios de alimentos WIC. Para comenzar, visite App Store o Google Play para instalar la aplicación o escanee el código QR. Use la tarjeta EBT de Florida WIC para inscribirse.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org