



Prima di ordinare controllare se è presente l'icona che avverte della presenza di zuccheri aggiunti!

Lo zucchero si trova naturalmente in alcuni alimenti, come frutta, verdura e latte. Tuttavia **ad alcuni cibi e bevande vengono aggiunte elevate quantità di zuccheri**, non presenti in natura. Consumare elevate quantità di zuccheri aggiunti può provocare diabete di tipo 2 e carie. Il limite giornaliero raccomandato di zuccheri aggiunti per un adulto medio è di 50 grammi (12 cucchiaini e mezzo).

A partire dal 4 ottobre 2025 le catene di ristoranti della Città di New York sono obbligate ad inserire nel menu l'apposita icona accanto agli alimenti contenenti 50 o più grammi di zuccheri aggiunti. Possono essere prodotti preconfezionati oppure no, come le bevande gassate in lattina o quelle alla spina.

Anche in assenza dell'icona, alcuni cibi preparati nelle catene di ristoranti potrebbero contenere elevate quantità di zuccheri aggiunti. Si tratta ad esempio di caffè e tè zuccherati, dolci e caramelle, granola, salse e condimenti per insalate, e yogurt.

Nelle catene di ristoranti della Città di New York è possibile chiedere le informazioni nutrizionali, compreso il contenuto totale di zuccheri (aggiunti e naturali combinati), per qualsiasi alimento presente nel menu. In caso di alimenti preconfezionati leggere le informazioni nutrizionali per conoscere la quantità di zuccheri aggiunti.

Per ulteriori informazioni visitare nyc.gov/health/added sugars.