



Antes de hacer su pedido, ¡busque el ícono de advertencia sobre azúcares añadidos!

El azúcar se encuentra de forma natural en algunos alimentos, como las frutas, las verduras y la leche. Sin embargo, **algunos alimentos y bebidas se elaboran con altas cantidades de azúcares añadidos**, que no se encuentran de forma natural. Consumir grandes cantidades de azúcares añadidos con el tiempo puede provocar diabetes tipo 2 y caries. El límite diario recomendado de azúcares añadidos para un adulto promedio es de 50 gramos (12 1/2 cucharaditas).

A partir del 4 de octubre de 2025, las cadenas de restaurantes de la Ciudad de Nueva York están obligadas a colocar un ícono de advertencia junto a ciertos productos del menú que contengan 50 gramos o más de azúcares añadidos. Entre ellos se incluyen productos preenvasados, como latas de refrescos, y versiones no preenvasadas de estos productos, como refrescos de máquina.

Algunos productos elaborados en cadenas de restaurantes no llevarán el ícono de advertencia, pero pueden contener altas cantidades de azúcares añadidos. Entre ellos se incluyen cafés y té endulzados, postres y dulces, granola, salsas y aderezos para ensaladas, y yogur.

Puede solicitar información nutricional, incluido el contenido total de azúcares (azúcares naturales y añadidos combinados), de cualquier producto del menú en las cadenas de restaurantes de la Ciudad de Nueva York. En productos preenvasados, consulte la etiqueta de información nutricional para conocer la cantidad de azúcares añadidos.

Para obtener más información, visite nyc.gov/health/added sugars.

