

Azúcares escondidos en las etiquetas

En las etiquetas aparece la palabra "azúcares", pero no todos los azúcares presentes en el producto o alimento aparecen bajo esta denominación.

¿Bajo qué nombre se esconden los azúcares?

¡Fíjate y lee siempre las etiquetas!

Azúcar común

Azúcar
Azúcar de caña
Azúcar moreno
Azúcar de remolacha
Caramelo

Jarabes

Jarabe de malta
Jarabe de maíz
Jarabe de arroz
Jarabe de sorgo

Terminados en -OSA

Dextrosa
Fructosa
Galactosa
Glucosa
Lactosa
Maltosa
Sacarosa
Xilosa

Siropes

Sirope de agave
Sirope de caña de azúcar
Sirope de glucosa
Sirope de fructosa
Sirope de malta
Sirope de maíz
Sirope de arroz
Sirope de arce

Azúcares naturales

Agave
Arce
Miel

Otros

Almíbar
Jugo de fruta
Concentrado de fruta
Azúcar invertido
Azúcar glasé

Polialcoholes

Isomaltosa
Manitol
Malitol
Sorbitol
Xylitol
Eritritol

Ahora que ya sabes reconocer los azúcares escondidos en las etiquetas..... *¡Aprende a sumarlos!*

AZÚCARES
Súmalos todos en todas sus variantes

EDULCORANTES

No suman:
Aspartamo (E951)
Sucralosa (E955)
Sacarina (E954)
Ciclamato (E952)

Súmalos todos y obtendrás los **AZÚCARES TOTALES**

POLIALCOHOLES

Súmalos todos y divídelos entre 2. El resultado súmalo a los **AZÚCARES TOTALES**

La OMS establece como límite diario de consumo de azúcar 25 gr/día.

Consume alimentos que no sobrepasen los 5 gr de azúcares/100 gr.