

Sucres amagats a les etiquetes

A les etiquetes hi apareix la paraula sucres, però no tots els sucres que hi ha al producte o aliment apareixen amb aquesta denominació.

Sota quin nom s'amaguen els sucres?
Fixa't en les etiquetes i llegeix-les sempre!

Sucre comú

Sucre
Sucre de canya
Sucre morè
Sucre de remolatxa
Caramel

Xarops

Xarop de malta
Xarop de blat de moro
Xarop d'arròs
Xarop de melca

Acabats en -osa

Dextrosa
Fructosa
Galactosa
Glucosa
Lactosa
Maltosa
Sacarosa
Xilosa

Xarops

Xarop d'atzavara
Xarop de canya de sucre
Xarop de glucosa
Xarop de fructosa
Xarop de malta
Xarop de blat de moro
Xarop d'arròs
Xarop d'auró

Sucres naturals

Atzavara
Auró
Mel

Altres

Almívar
Suc de fruita
Concentrat de fruita
Sucre invertit
Sucre de llustre

Polialcohols

Isomaltosa
Mannitol
Maltitol
Sorbitol
Xilitol
Eritritol

Ara que ja saps reconèixer els sucres amagats a les etiquetes... *Aprèn a sumar-los!*

SUCRES

Suma'ls tots en totes les variants.

EDULCORANTS

No sumen:
aspartam (E951),
sucralosa (E955),
sacarina (E954),
ciclamat (E952)

Suma'ls tots i obtindràs els SUCRES TOTALS.

POLIALCOHOLS

Suma'ls tots i divideix-los entre 2. Suma el resultat als SUCRES TOTALS.

L'OMS estableix que el límit diari de consum de sucre és de 25 g/dia.

Consumeix aliments que no sobrepassin els 5 g de sucres per cada 100 g.