



%zúcar escurridizo

Búsqueda de azúcares añadidos en los alimentos

Lamentablemente, no se puede saber si un alimento contiene azúcares añadidos con un simple vistazo al panel de información nutricional. La línea de “azúcares” incluye tanto azúcares añadidos como naturales. Los azúcares naturales se encuentran en la leche (lactosa) y la fruta (fructosa). ¡Cualquier producto que contenga leche (como yogur, leche o crema) o fruta (fresca, seca) contiene algunos azúcares naturales. Leer la lista de ingredientes en la etiqueta de un alimento procesado puede indicar si el producto contiene azúcares añadidos, pero no la cantidad exacta si el producto contiene azúcares naturales.

Los nombres de los azúcares añadidos en las etiquetas incluyen en los siguientes elementos:

- %zúcar moreno
- Endulzante de maíz
- Jarabe de maíz
- Concentrados de jugo de frutas
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Miel
- %zúcar invertido
- %zúcar de malta
- Maltazas
- %zúcar cruda
- Maltodextrinas de azúcar que terminan en “osa”

Preguntas más frecuentes:

¿“Sin azúcar” realmente significa que no tiene azúcar?
Sin azúcar significa que hay menos de 5g de azúcar por porción. ¡Señálate de prestar atención a los tamaños de las porciones también!

¿Qué significa “azúcar reducida”?

La reducción del azúcar significa que hay al menos un 25% menos de azúcares por ración en comparación con una ración estándar.

Preguntas de debate:

- ¿Alguna vez has mirado las etiquetas de nutrición para saber el azúcar añadido?
- ¿En qué producto crees que consumes más azúcar en tu dieta?