

# La guía completa para identificar el azúcar

# ¿Qué es el azúcar?

El azúcar es un pequeño ingrediente astuto que se encuentra en una cantidad considerable de alimentos en muchas formas. A pesar de su sabor delicioso e inocente, el azúcar tiene propiedades adictivas y está relacionado con una variedad de condiciones de salud prevenibles. Aunque es fácil etiquetar todo el azúcar como "malo", existen tipos que, cuando se comen con moderación, pueden tener beneficios nutricionales


# Tipos de azúcares

El azúcar es un tipo de carbohidrato que se encuentra tanto en los alimentos como en las bebidas. Una vez comido, el azúcar se descompone en glucosa, que finalmente se utiliza para obtener energía. Analicemos un poco más con los tipos y ejemplos más comunes:

1. Monosacáridos »glucosa, galactosa, fructosa
2. Disacáridos »sacarosa, lactosa, maltosa
3. Oligosacáridos »maltodextrina, rafinosa
4. Polioles (alcoholes de azúcar) »sorbitol, manitol, xilitol







Y... ¿qué pasa con el azúcar morena?  
El azúcar morena, aunque puede tener una  
pequeña cantidad de minerales, es  
nutricionalmente idéntico al azúcar blanco  
granulado



## Efectos del exceso de azúcares añadidos

- Diabetes tipo 2: se ha relacionado con el consumo habitual de bebidas azucaradas.
- Aumento de peso: está relacionado con la ingesta excesiva de azúcar. Tener exceso de peso u obesidad aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedad coronaria y varias formas de cáncer.
- Fatiga: los azúcares simples pueden conducir a picos en los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede colapsar nuevamente y hacer que te sientas cansado y atontado. Los azúcares y carbohidratos complejos (de buena calidad) se descomponen más lentamente, manteniendo el azúcar en la sangre más estable.
- Caries: existe una fuerte asociación entre las bebidas endulzadas con azúcar y las caries dentales en los niños y adultos.

# Edulcorantes artificiales

- Acesulfame de potasio
- Aspartame
- Ciclamato (Sweet'n Low)
- Neotame
- Sacarina (Sweet'n Low)
- Sucralosa (Stevia)

Estos sustitutos del azúcar son alternativas de cero o bajas calorías a las opciones de azúcar mencionadas anteriormente. Debido a esto, las empresas comercializan sus productos como "sin azúcar", "dieta" o "sin calorías". Se encuentran en muchos productos para diabéticos porque tienen poco o ningún efecto sobre los niveles de azúcar en la sangre. Algunos se pueden hacer de extractos de hojas naturales, y algunos se fabrican. La mayoría de los edulcorantes artificiales también son notablemente más dulces en comparación con el azúcar de mesa, lo que significa que se pueden usar cantidades más pequeñas para crear el mismo nivel de dulzura.

Siempre va a ser preferible utilizar endulzantes naturales (splenda o monk fruit) que los artificiales.



# Detectar azúcares ocultos en la lista de ingredientes

Cuando se trata de la lista de ingredientes de los alimentos, sólo se enumeran los azúcares agregados. El azúcar granulada es fácil de detectar en la lista de ingredientes. Pero, los fabricantes de alimentos aún pueden agregar azúcar de muchas otras maneras que no nos permiten reconocerla. Aquí hay algunos tipos más comunes de azúcar que se pueden agregar:

- Jugo de caña evaporado
- Dextrosa o dextrina
- Jarabe de maíz de alta fructuosa
- Melaza
- Azúcar de caña
- Azúcar morena
- Sacarosa
- Caramelo
- Caña azúcar
- Edulcorantes líquidos (mencionados anteriormente)

**Sugerencia: cualquier ingrediente que termine en "osa" o que tenga "jarabe" en el título probablemente sea una fuente de azúcar agregado.**



# Resumen

1. Vínculos de salud: el consumo excesivo de azúcar en forma de azúcar agregada, específicamente en bebidas azucaradas puede contribuir a un mayor riesgo de aumento de peso, diabetes, caries y otras enfermedades crónicas
2. "Una droga disfrazada ...": el azúcar se puede disfrazar de muchas cosas, y es valioso poder detectar una fuente de azúcar en una lista de ingredientes para saber lo que está comprando.
3. Cuando puedas, ve por lo casero: tienes más control sobre lo que entra en tus recetas y comidas cuando tienes el control de los ingredientes. Esto le permite endulzar platos utilizando fuentes de alimentos como frutas en lugar de azúcares refinados.
4. No todo el azúcar es "malo": los azúcares naturales de fuentes alimenticias, como las frutas, son deliciosos y tienen beneficios adicionales de vitaminas, minerales y fibra.