Los mil y un nombres del Azúcar

kinuCOACHING

Las etiquetas nutricionales y el listado de ingredientes contienen toda la información que necesitas para determinar si un producto contiene o no azúcar. Eso sí la tarea puede volverse difícil, pues la industria alimentaria utiliza al menos 50 diferentes maneras para nombrar al azúcar.

A continuación, detallo los nombres más comunes y luego un listado más amplio para que utilices al realizar tus compras:

- Sacarosa: llamada azúcar de mesa es un disacárido que se descompone en glucosa y fructosa antes de entrar al torrente sanguíneo. La encuentras en galletas, panes, bollería, jarabes, helados y como conservante de alimentos procesados.

- Jarabe de maíz de alta fructosa: es un endulzante compuesto por 55% fructosa y 45% glucosa. Es considerado un de los formatos de azúcar más adictivos y se encuentra en todo tipo de alimentos envasados, como yogures, aderezos para ensaladas, jugos, dulces, bollería, panificación, comida congelada, etc.

- Dextrina: se extrae del almidón. Se puede en suplementos, productos "light", como espesantes para sopas y salsas y en otros productos procesados.

- Maltodextrina: es una combinación de dextrina y azúcar de malta. Es utilizada como preservante en los productos procesados. La mayoría de los productos "light" contienen maltodextrina, así como también la puedes encontrar en cervezas, embutidos y otros productos.

- Dextrosa: es una forma de azúcar simple de maíz. Se encuentra en embutidos, bebidas, masa para hornear y dulces. También se utiliza como preservante de colores artificiales en alimentos procesados.

- Fructosa: es un tipo de azúcar simple que encontramos en la miel, frutas y otros vegetales, y se utiliza como la base del jarabe utilizado para la fabricación de productos procesados.

50 maneras para decir azúcar

1. Agave
2. Almíbar
3. Almidón
4. Azúcar De Algarroba
5. Azúcar De Caña
6. Azúcar De Carob
7. Azúcar De Coco
8. Azúcar De Dátiles
9. Azúcar De Remolacha
10. Azúcar De Uva
11. Azúcar Demerara
12. Azúcar Evaporada
13. Azúcar Glas
14. Azúcar Glas Vidriada

15. Azúcar Invertida
16. Azúcar Morena
17. Azúcar Orgánica
18. Azúcar Rubia
19. Azúcar Turbinado
20. Caramelo
21. Chancaca
22. Concentrado De Jugo De Frutas
23. Dextrina
24. Dextrosa
25. Edulcorante De Almidón
26. Fructosa
27. Fruta Deshidratada
28. Galactosa
29. Glucosa
30. Isoglucosa
31. Isomaltulosa
32. Jarabe De Arroz Integral
33. Jarabe De Glucosa
34. Jarabe De Goma
35. Jarabe De Maíz
36. Jarabe De Maíz De Alta Fructosa
37. Jarabe De Sorgo
38. Jugo De Caña Evaporado
39. Jugo De Fruta Concentrado
40. Jugo De Frutas
41. Lactosa
42. Malta
43. Maltodextrina
44. Maltosa
45. Melazas
46. Miel (Abejas, Maple Etc)
47. Moscabado
48. Panela
49. Sacarosa
50. Trehalosa