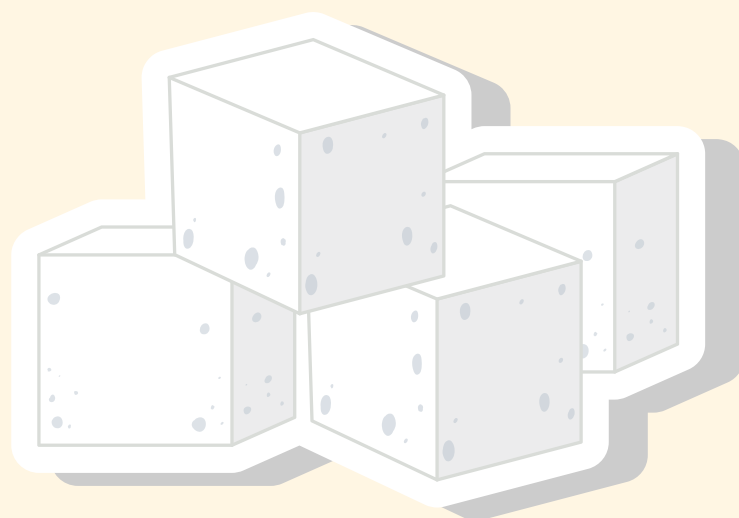


+ 50

**NOMBRES CON LOS QUE
NOS OCULTAN EL**

AZÚCAR

**EN LAS
ETIQUETAS
NUTRICIONALES**



NO SIEMPRE TENEMOS CONCIENCIA DE LA **CANTIDAD DE AZÚCAR QUE** **CONSUMIMOS**

Esto ocurre porque muchas veces desconocemos su presencia en los alimentos! Aunque nos esforcemos para buscarla, los fabricantes tienden a ocultarla de manera astuta.

Acá les traigo una variedad de términos que los fabricantes usan para disfrazar lo que es impopular y necesitan enmascarar: el azúcar.

TIP: además de lo obvio (la palabra "azúcar" en cualquier combinación), pongan atención a los ingredientes que contengan las palabras "jarabe", "jugo", "melaza", "néctar", "puré" y a las palabras que terminen en "-osa".

Estoy seguro de que existen e inventarán más términos y estrategias innovadoras para disfrazar el azúcar, pero por ahora, les dejo esta lista:

- 1. Agave**
- 2. Algarrobo**
- 3. Azúcar blanco refinado, molido o en polvo**
- 4. Azúcar de caña**
- 5. Azúcar de castor**
- 6. Azúcar de coco**
- 7. Azúcar de dátil**
- 8. Azúcar de fruta**
- 9. Azúcar de palma (normal o de palma de coco)**
- 10. Azúcar de repostería**
- 11. Azúcar glass, glacé o glaseada**
- 12. Azúcar invertida**
- 13. Azúcar moreno refinado o integral**
- 14. Azúcar rubia**
- 15. Azúcar sin procesar**
- 16. Azúcar turbinado**
- 17. Caramelo**
- 18. Concentrados de jugo de frutas**
- 19. Confites**
- 20. Cristales de jugo de caña**
- 21. Cristales de florida**
- 22. Dextrina**
- 23. Dextrosa**
- 24. Diastasa**
- 25. Diglicéridos**

- 26. D-ribosa**
- 27. Edulcorante de maíz**
- 28. Etil maltol**
- 29. Fructosa**
- 30. Galactosa**
- 31. Glucosa**
- 32. Isomaltosa**
- 33. Jarabe de arce**
- 34. Jarabe de arroz**
- 35. Jarabe de ceratonia siliqua**
- 36. Jarabe de glucosa**
- 37. Jarabe de maíz**
- 38. Jarabe de maíz de alta fructosa**
- 39. Jarabe de malta**
- 40. Jarabe de mantequilla**
- 41. Jarabe de maple**
- 42. Jarabe de sorgo**
- 43. Jarabe refinado**
- 44. Jugo de caña o jugo de caña evaporado**
- 45. Jugo de uva o jugo de uva concentrado**
- 46. Lactosa (cuando está presente en productos no lácteos)**
- 47. Malta de cebada**
- 48. Malta diastática**
- 49. Maltodextrina**
- 50. Maltosa**

- 51. Manitol**
- 52. Melaza**
- 53. Melaza negra**
- 54. Melaza de arroz**
- 55. Miel**
- 56. Miel de caña**
- 57. Miel de maíz**
- 58. Miel de malta**
- 59. Néctar de frutas**
- 60. Puré concentrado de frutas**
- 61. Remolacha**
- 62. Sacarosa**
- 63. Sirope dorado**
- 64. Sólidos de glucosa**
- 65. Sólidos de jarabe de maíz**
- 66. Sorbitol**
- 67. Sucanat**
- 68. Sucralosa**
- 69. Sucrosa**
- 70. Syrup o syrup refinado**
- 71. Xilitol**
- 72. Xilosa**
- 73. Zilosa**