



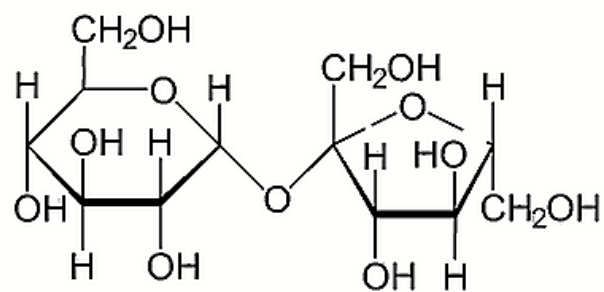
¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR EN LA DIETA?

QUÉ ES EL AZÚCAR

PARA NOSOTROS:

Es una sustancia de sabor dulce y color blanco, cristalizada en pequeñísimos granos, que encontramos en una gran diversidad de productos aportando dulzor y sabor

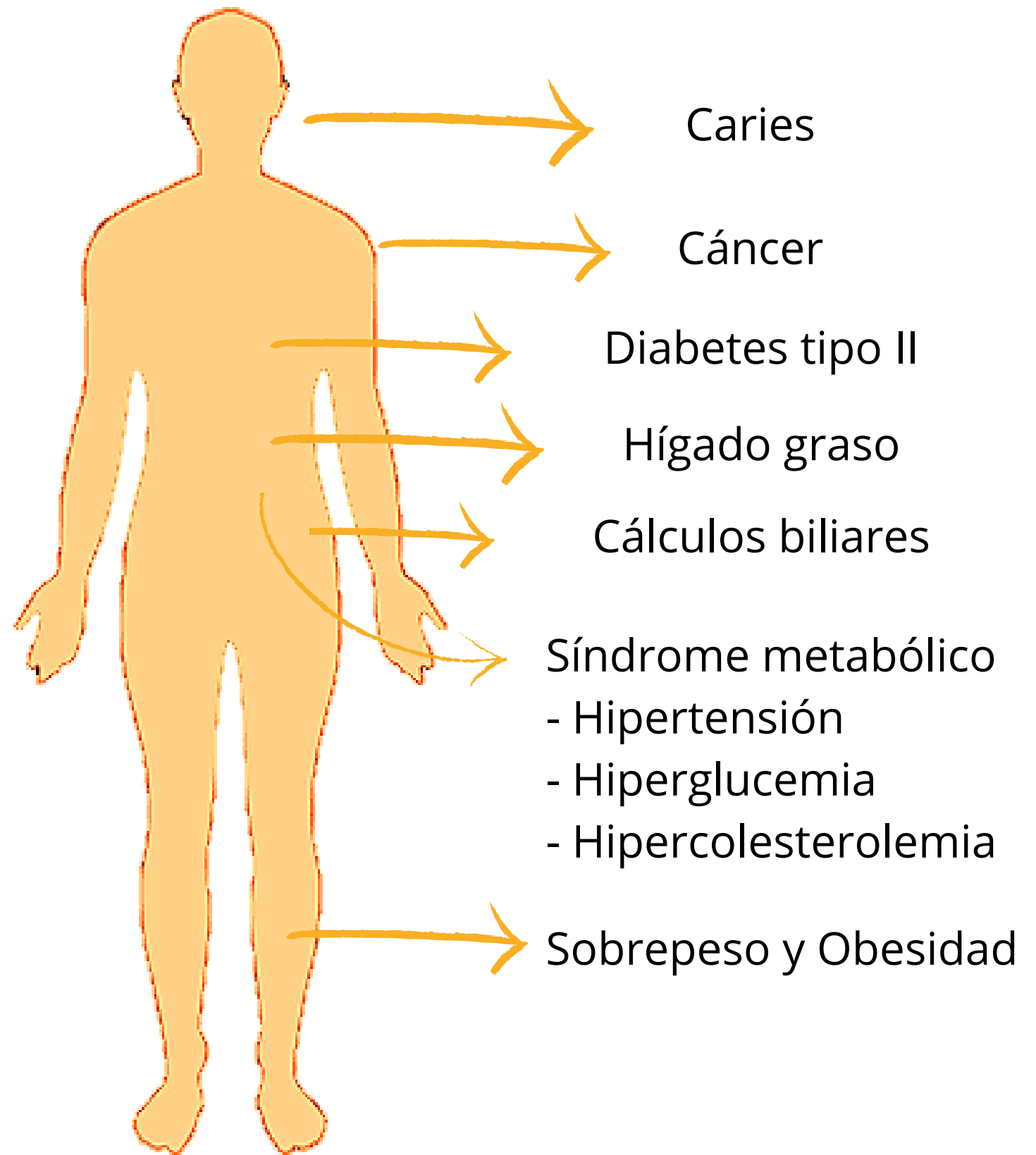
TÉCNICAMENTE:



→ Sacarosa

Es un glúcido, concretamente un disacárido, formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtienen principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha

ENFERMEDADES QUE PROVOCA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES	Por 100g
Energía	2105 kj//505 kcal
Grasas	25g
de las cuales saturadas	16g
Hidratos de carbono	62g
de los cuales azúcares	38g
Proteínas	5g
Sal	1g

LISTADO DE INGREDIENTES



- El **orden** en el que aparecen los **ingredientes** es de mayor a menor cantidad contenidos en el producto
- Evitar que aparezca en este listado** los diferentes nombres que se le atribuyen al azúcar.
- La cantidad de azúcar que aparece en la información nutricional no tiene por qué ser de azúcares añadidos, **fijarse siempre en el listado de ingredientes**

ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

LISTADO DE POSIBLES NOMBRES DEL AZÚCAR EN EL ETIQUETADO

- Néctar de agave
- Puré concentrado de frutas
- Sólidos de glucosa
- Jugo de frutas
- Jugo de caña
- Jugo de caña evaporado
- Jarabe de glucosa
- Jarabe de arroz
- Jarabe de sorgo
- Jarabe de mantequilla
- Jarabe de maíz
- Jarabe de malta
- Jarabe de algarroba
- Siropo de arce
- Siropo de agave
- Siropo de goma
- Maíz edulcorante
- Cristales de caña
- Caña de azúcar
- Azúcar de arce
- Azúcar glas
- Azúcar de higo
- Azúcar de uva
- Azúcar de pastelería
- Miel
- Remolacha
- Panela
- Melaza
- Panocha
- Caramelo
- Almíbar
- Azúcar blanco
- Azúcar moreno
- Fructosa
- Sacarosa
- Galactosa
- Glucosa
- Manitol
- Sorbitol
- Xilitol

ALIMENTOS A EVITAR POR SU ALTO CONTENIDO EN AZÚCAR



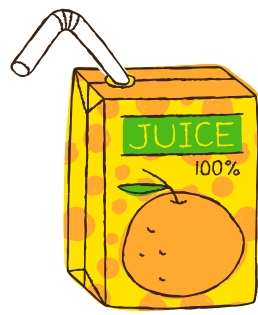
Refrescos



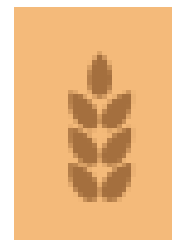
Bebidas Alcohólicas



Salsas comerciales



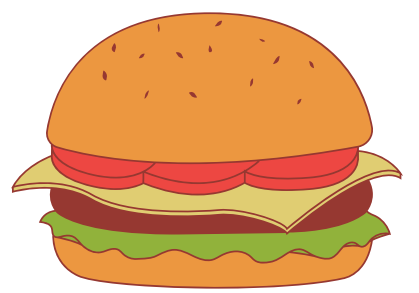
Zumos y batidos comerciales



Cereales de desayuno



Bollería industrial y otros dulces

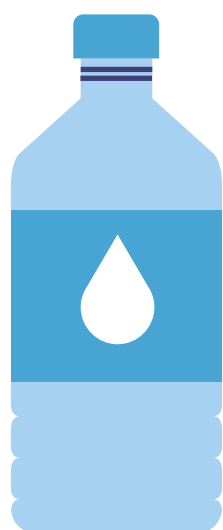


Comidas procesadas y precocinadas

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR



BEBIDAS AZUCARADAS



AGUA



BOLLERÍA INDUSTRIAL



FRUTA

SUSTITUTOS DEL AZÚCAR EN COCINA

- Fruta fresca de temporada
- Canela
- Nuez moscada
- Vainilla
- Fruta deshidratada
- Chocolate negro 85%
- Maíz
- Calabaza
- Boniato
- Zanahoria
- Yogurt natural o edulcorado
- Bebidas vegetales
- Edulcorantes (sacarina)



ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA