

# Azúcar



Coloquialmente, se llama azúcar a la

SACAROSA

¿QUÉ ES?

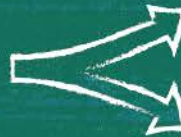
Está formada por una molécula de glucosa y otra de fructosa, y se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera.



## CATEGORÍAS

Azúcares **TOTALES**

Son todos los azúcares presentes en un alimento



Azúcares **INTRÍNSECOS**

presentes naturalmente en los alimentos



Azúcares **LIBRES:**

disueltos en los alimentos



añadidos en los alimentos



## EFFECTOS EN LA SALUD

El consumo elevado de azúcares se asocia con enfermedades como:

- > sobrepeso,
- > obesidad,
- > diabetes,
- > enfermedades cardiovasculares,
- > caries dental

## RECOMENDACIONES de INGESTA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de azúcar debería ser muy moderado.

Señala como tolerable unos 50 g al día y como aconsejable un máximo de 25 g = a 6 terrones de azúcar.



# Azúcar

## ➔ Identificar el azúcar en **EL ETIQUETADO**

Los azúcares añadidos estarán indicados en la lista de ingredientes

Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos en el etiquetado debe figurar "contiene azúcares naturalmente presentes"

## **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Esta información se presenta en forma de tabla con una lista de elementos entre los que se encuentra el **azúcar**. En ella aparecen los **gramos de azúcar** totales que contiene el producto por cada 100 gramos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS por 100 g

- > Valor energético 324 kJ/77 kcal
- > Grasas.....1,7 g  
de las cuales:  
-Saturadas..... 0,4 g
- > Hidratos de carbono.. 12 g  
de los cuales:  
-Azúcares..... 7,4 g
- > Proteínas..... 2,4 g
- > Sal..... 0,5 g

## **DECLARACIONES NUTRICIONALES**

### ▶ SIN AZÚCAR

≤ 0,5 g de azúcar por 100 g o 100 ml.

### ▶ SIN AZÚCARES AÑADIDOS

si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes.

### ▶ BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR

≤ 5 g de azúcar por 100 g o

≤ 2,5 g de azúcar por 100 ml

### ▶ CONTENIDO REDUCIDO EN AZÚCARES

se ha reducido al menos un 30% el contenido en azúcares, comparándolo con un producto similar, y las kilocalorías tendrán que ser iguales o inferiores.

## "SINÓNIMOS" de AZÚCAR

sacarosa

sucralosa

jugo de caña

miel de caña

cristales de jugo de caña

maltodextrina

lactosa

dextrosa

fructosa

jarabes (de arce, maíz, sorgo)

melazas

concentrados de jugo de frutas

glucosa

miel

azúcar invertida

maltosa

dextrina

siropes

d-ribosa

galactosa

caramelo