

Azúcares ocultos: dónde se esconden

Gran parte del azúcar que consumimos no viene del azucarero, sino escondido en productos que no parecen dulces. Aprender a detectarlo ayuda a reducirlo.

DÓNDE ESTÁN



Productos salados

Salsas, pan de molde o conservas pueden llevar azúcar.



Muchos nombres

Jarabes, siropes, dextrosa... es azúcar con otro nombre.



Productos "saludables"

Cereales, yogures o barritas pueden llevar mucho.



Bebidas

Refrescos y zumos son fuentes importantes.



El paladar se acostumbra

Cuanto más dulce, más se pide.



Detectarlo

Leer etiquetas ayuda a descubrirlo.

El azúcar añadido aparece con muchos nombres distintos en las etiquetas (jarabe de glucosa, dextrosa, maltodextrina, concentrados de fruta...). Reconocerlos ayuda a detectar el azúcar oculto en productos que no parecen dulces.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo reducir el azúcar oculto

Estas orientaciones generales ayudan a reducir el azúcar añadido en el día a día.

ORIENTACIONES GENERALES



Comida real

Los alimentos frescos no llevan azúcar añadido.



Lee etiquetas

Detecta los azúcares y sus nombres.



Cuidado con bebidas

Refrescos y zumos concentran mucho azúcar.



Cocina en casa

Controlas lo que lleva cada plato.



Reeduca el paladar

Reduce el dulzor poco a poco.



Menos ultraprocesados

Suelen ser fuente importante de azúcar oculto.

Esta ficha es divulgativa. Reducir el azúcar añadido es un objetivo saludable general; el enfoque concreto se adapta a cada persona en consulta, especialmente si existen patologías como la diabetes.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.