







Recomendaciones para hacer la compra:

- **Denominación del producto:** si en la denominación no aparece el término del producto que esperamos comprar debemos desconfiar, y si no aparece de primer ingrediente más todavía.
- **Lista de ingredientes:** si no tiene, es un alimento natural y fresco (ej. verduras, frutas...) estos alimentos siempre son buena opción.
 - Aparecen de mayor a menor cantidad.
 - Resaltado los ingredientes causantes de alergias o intolerancias.
 - **Productos integrales:** mirar la lista de ingredientes, tiene que figurar "harina integral" o "harina de grano entero".
- **Tabla de composición nutricional:** si miramos solo esta tabla desconocemos mucha información. Nos puede ayudar a decidir entre dos productos si tienen una lista de ingredientes similar.
 - **Azúcar:** no todos los azúcares de la tabla de composición nutricional son añadidos, por ejemplo la leche o los yogures (aprox. 4g/100 producto).
 - **Tipos:**
 - Intrínsecos: forman parte de la matriz del alimento.  
 - Libre: fuera de la matriz del alimento tras su procesado. 
 - Añadido: ingrediente más dentro del producto. 
 - **Posibles nombres en la lista de ingredientes:**
 1. Azúcar moreno/ de caña...
 2. Otros: miel, panela, néctar, jarabe de..., sirope de ...
 3. Con X: maltodextrina, dextrosa
 4. Glucosa, lactosa, fructosa...

¿Mejor edulcorantes acalóricos?

Sustancias endulzantes con nula o escaso valor energético. Su consumo en grandes cantidades puede tener efectos sobre la salud como: alteración de la microbiota intestinal, mayor ingesta al infravalorar estos productos, alteración el metabolismo de la glucosa...

624110313
@lulab.es



info@lulab.es
www.lulab.es

El azúcar en el etiquetado...



Azúcar...

- Moreno
- De caña
- Glas
- De uva
- Invertido
- ...

Otros...

- Miel, miel de caña/ malta...
- Melaza
- Panela
- Néctar de...
- Zumo/ Jugo de...
- Cristales de florida / cana...
- Caramelo

Sirope de...

- Arce
- Agábe
- ...

Con X...

- Maltodextrina
- Dextranos
- Dextrina
- Dextrosa

Jarabe de...

- Glucosa
- De maíz
- De malta
- De algarroba
- ...

-OSA...

- Glucosa
- Fructosa
- Galactosa
- Sacarosa
- Lactosa
- Dextrosa
- Xilosa
- ...

624110313
@lulab.es



info@lulab.es
www.lulab.es

El azúcar oculto en los productos



4 galletas Príncipe MaxiChoc contienen 33,6g de azúcares (8,4 terrones).



Bote de tomate frito receta artesana de la marca Hacendado (300g) contiene 37,5g de azúcar (9,4 terrones).



100g de dulce de membrillo contienen 50g de azúcar añadido (12,5 terrones).



Un paquete (120g) de Salchichón Extra de Hacendado contiene 6g de azúcares (1.5 terrones).



Un bote de Cola Cao tiene el 70% de azúcares.



Dos barras sustitutivas de comidas de Carrefour (64g) tienen 19g de azúcares (4,75 terrones).



5 galletas Fontaneda Digestive Chocolate (86g) tienen 25,37g de azúcar (6,34 terrones).



Botella 500ml Coca-Cola contiene 53gr de azúcar (13,25 terrones).



Pizza barbacoa individual (225g) tiene 17g de azúcar (4,2 terrones).