

¿DÓNDE SE ESCONDE EL AZÚCAR?



Hola Soy Matías Novoa, Health Coach

Años antes de fundar **Kinu Coaching**, pensaba que llevaba una alimentación saludable, pero sin saberlo, me había convertido en un adicto al azúcar.

Tenía 38 años y, tras una vida cargada de azúcar que estaba escondida en mi alimentación, comencé a manifestar síntomas de inflexibilidad metabólica, en la forma de colesterol y triglicéridos elevados, azúcar en sangre fuera de rango, depresión y estrés.

¡Estaba ad portas de desarrollar resistencia a la insulina y no entendía por qué!

Cuando me di cuenta de que la mejor manera de combatir la resistencia a la insulina es haciendo un cambio en nuestro estilo de vida y alimentación, supe que estaba en mí la decisión de cambiar y darle a mi familia una mejor calidad de vida.

¿Cuál fue la clave para volver a sentirme bien? **¡Dejar el azúcar, productos procesados y todos sus derivados!** Así fue como logré recuperar mi salud.

Hoy trabajo como nutricionista, *Health Coach* y *Sports Nutrition Advisor* acreditado en Australia. Soy autor del libro *El Método Kinu* y creador de programas online de alimentación y estilo de vida que cambiarán tu vida.

Con mi programa 28 días sin azúcar, he ayudado a miles de personas alrededor de todo el mundo, a recuperar su salud y bienestar.



¿Por qué es necesario aprender a identificar el azúcar?

Se estima que el 80% del azúcar que se consume en el mundo proviene de los productos procesados: bebidas azucaradas, cereales para desayuno, pan, bollerías y otras no tan obvias como fórmulas de leche para bebés, aguas saborizadas e incluso embutidos.

Por esta razón, para que el azúcar deje de ser un tema en tu vida, debes poner atención al azúcar que se esconde en los productos procesados.

La manera más sencilla de evitar el azúcar es dar preferencia a alimentos enteros, sin procesar. Sin embargo esto no siempre es posible.

En esta guía te entrego todo lo que necesitas saber para detectar el azúcar, para que antes de comprar un producto en el supermercado, tomes una pausa y revises las etiquetas de lo que estás comprando y tomes decisiones informadas.

Primero te enseñaré cómo leer etiquetas nutricionales. Luego te ayudaré a reconocer los más de 60 nombres que usa la industria alimentaria para esconder el azúcar y, finalmente, te entregaré algunos datos que no puedes olvidar.

¿Cómo saber si estás consumiendo más azúcar de lo debido?

Estas preguntas te pueden ayudar a saber si tu consumo de azúcar está siendo problemático:

¿Has intentado de todo para bajar de peso y aún no lo logras?

¿Te sientes sin energía y con altos niveles de ansiedad?

¿Sufres de estrés de forma permanente?

¿Te han diagnosticado con resistencia a la insulina?

Por más que intentas, ¿no logras cambiar tus hábitos?

¿Crees llevar una alimentación “saludable”, sin embargo aún no consigues sentirte bien?

¿Tu estado de ánimo fluctúa con facilidad?

¿Te cuesta resistirte ante alimentos dulces o en base a carbohidratos refinados, como el pan?

¿Te sientes mal si no comes snacks entre comidas?

¿Sientes que tienes adicción al azúcar y carbohidratos refinados?

Si respondiste SI a alguna de estas preguntas ¡Yo te puedo ayudar!

Los beneficios de dejar el azúcar son muchísimos y los podrás notar rápidamente si reduces el consumo de azúcar, productos procesados y carbohidratos refinados.

Con tan solo evitar las repentinas alzas y caídas abruptas de azúcar en sangre, puedes lograr un mejor balance de energía, ánimo y cambios de humor. Tus niveles de energía se estabilizan, experimentas menos fatiga después de comer y alcanzas un bienestar que hace tiempo no conseguías.

El problema es que no siempre es tan fácil de hacer ya que incluso los alimentos "saludables" esconden el azúcar. Por esta razón no solo es importante saber leer las etiquetas nutricionales, si no que entender cuáles son los cambios en nuestro estilo de alimentación que nos permitirán llevar una alimentación baja en azúcar y carbohidratos refinados.

¿Quieres reducir tu consumo de azúcar o simplemente llevar un estilo de alimentación más saludable? Con mi **programa online 28 días sin azúcar** aprenderás cómo romper con la adicción, aprenderás a llevar una alimentación saludable, comenzarás a perder peso y ¡podrás volver a sentirte bien!

Visita www.kinucoaching.com/28-dias-sin-azucar.



CÓMO LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES

Muchas veces nos dejamos influenciar por la información que va en el envoltorio del producto. Sin embargo, los empaques no son más que otro medio de marketing que la industria alimentaria sabe muy bien cómo utilizar para convencerte de comprar sus productos.

Revisa este revelador video sobre [4 productos que no le daría a mis hijos](#) y otros videos que te sorprenderán en mi canal de YouTube [Matías Novoa Health Coach](#).

Y para evitar caer en la trampa de la industria alimentaria, sigue estos 6 tips que te ayudarán a identificar el azúcar en los productos procesados. Para cada tip he incluido el ejemplo de un producto que su empaque viene disfrazado de “saludable”.

1. Comienza por revisar los ingredientes

Los ingredientes están ordenados por cantidad. Asegúrate que en los 3 primeros ingredientes no se encuentre el azúcar.



Ejemplo: Galletas con chips de chocolate para niños, sin gluten.

2. Revisa si tiene jarabe, miel, melaza, jugo y otros

¡Que no te engañen! Hay más de 60 maneras de nombrar el AZÚCAR.



Ingredientes: Arroz dilatado, **Azúcar**, **Jarabe de glucosa**, **Miel de abeja**, **Maltodextrina**, Vitamina a, Citrato de sodio, Vitamina c, Niacina, Sulfato ferroso, Vitamina d, Sulfato de zinc, Vitamina b6, ácido pantoténico, Vitamina b1, Vitamina b12

Ejemplo: Cereal inflado natural de arroz.

3. Busca los otros nombres del azúcar

Revisa si contiene otros tipos de azúcares como dextrosa, maltodextrina, polidextrosa, fructosa, glucosa, almidones, melaza y endulzantes artificiales.



Ingredientes: Leche descremada, Duraznos, Leche en polvo descremada, Concentrado de proteínas, **Almidones modificados de arroz**, **Almidones modificados de maíz**, Gelatina, Agua, **Fructosa**, Polifosfato de sodio, Saborizante idéntico al natural, Enzima lactasa, Sorbato de potasio, **Sucralosa**, ácido cítrico, Estevia, Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus termophilus, Colorante natural annato

Colorante natural annato.

Ejemplo: Yogur griego, 0% lactosa, 0% grasa y 0% azúcar añadida.

4. Revisa los carbohidratos y azúcar por 100g

Obtendrás el porcentaje de carbohidratos y azúcar que tiene el producto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
PORCIÓN: 1 TAZA DE TÉ	(40 g)	
PORCIONES POR ENVASE:	1	
	100 g	40 g
ENERGÍA (Kcal)	419	168
PROTEÍNAS (g)	11	4,4
GRASA TOTAL (g)	8,6	3,4
H. DE CARBONO DISPONIBLES (g)	73	29,2
AZÚCARES TOTALES (g)	18,7	7,5
SODIO (mg)	301	120

18,7% del contenido es azúcar y 73% son carbos que se metabolizan como azúcar

Ingredientes: Harina de avena integral, Harina de trigo integral, **Azúcar**, Pasta de cacao, **Dextrosa**, Manteca de cacao, Lecitinas, Saborizante natural, Almendras laminadas, **Maltodextrina**, Extracto de malta, **Melaza**, **Azúcar moreno**, Sal, Bicarbonato de sodio, Saborizantes naturales, Concentrado de tocoferoles mixtos, **Almidón de maíz**, Hierro reducido, Dióxido de silicio amorfo, ácido fólico, Sodio bisulfito, Avena (gluten), Trigo (gluten), Cebada (gluten), Lecitinas de soya, Nueces, Productos derivados de nueces

Ejemplo: Cereales de avena integral, sin saborizantes artificiales.

En el ejemplo, un 73% del producto corresponde a carbohidratos disponibles. Esto significa que están disponibles para ser absorbidos elevando así la glucosa en sangre de manera abrupta. Esto sucede en particular cuando contienen almidón, pues **el resultado de su metabolización es glucosa.**

5. Revisa los carbohidratos y azúcar por porción

La OMS recomienda que los adultos no consuman más 25 gramos de azúcar añadida por día. Esto es un límite, no un requerimiento.

A continuación te dejo un ejemplo realmente preocupante.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
PORCIÓN: 1 POUCH		(100 g)
PORCIONES POR ENVASE:		1
	100 g	POR CADA PORCIÓN
ENERGÍA (Kcal)	82	168
PROTEÍNAS (g)	0,9	0,9
GRASA TOTAL (g)	0,2	0,2
H. DE CARBONO DISPONIBLES (g)	20,4	20,4
AZÚCARES TOTALES (g)	17,3	17,3
SODIO (mg)	8	8

17,3 gramos de azúcar que le das a tu bebé

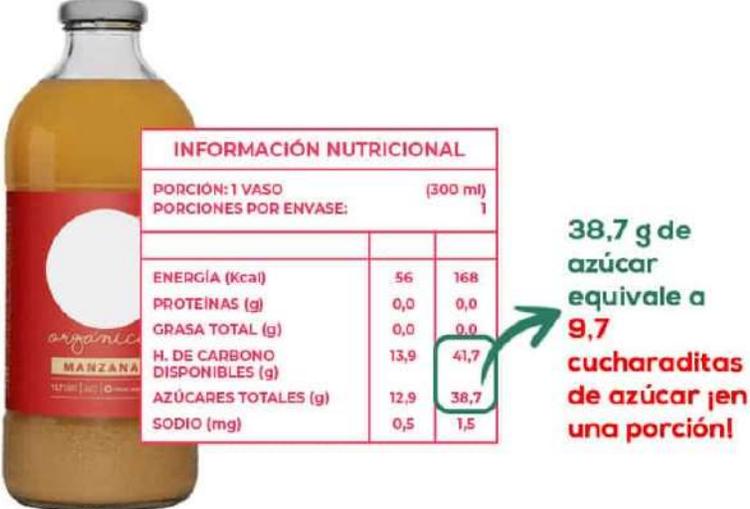
Ingredientes: Pulpa de plátano orgánico, Puré de mango orgánico, jugo de limón orgánico.

Ejemplo: Compota para bebé (6+ meses). Sin azúcar añadida.

Si bien el producto contiene pulpa y purés de fruta orgánico y jugo de limón, una sola porción contiene 17,3 gramos de azúcar. Esto es el 70% del límite diario para un adulto. Pero **¡este producto es para bebés de 6 meses en adelante!**

6. Calcula las cucharaditas de azúcar por porción

Para calcular cuántas cucharaditas de azúcar hay en una porción, divide la cantidad de gramos por 4.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
PORCIÓN: 1 VASO (300 ml)		
PORCIONES POR ENVASE: 1		
ENERGÍA (Kcal)	56	168
PROTEÍNAS (g)	0,0	0,0
GRASA TOTAL (g)	0,0	0,0
H. DE CARBONO DISPONIBLES (g)	13,9	41,7
AZÚCARES TOTALES (g)	12,9	38,7
SODIO (mg)	0,5	1,5

38,7 g de azúcar equivale a 9,7 cucharaditas de azúcar ¡en una porción!

Ingrediente: Manzana roja

Ejemplo: Jugo 100% de fruta orgánico. Sin colorantes.

¿Tomarías un café con casi 10 cucharaditas de azúcar? Probablemente nadie lo haría. El problema es que sí podemos beber una botella individual de jugo de frutas.

Por lo demás, si te fijas en la tabla nutricional, podrás ver que solo contiene carbohidratos (41,7 gramos), de los cuales el 100% está disponible para ser absorbido.

No olvides que la fruta se come ¡no se toma!



60 MANERAS DE NOMBRAR AL **AZÚCAR**

Como ya has podido ver, las etiquetas nutricionales y el listado de ingredientes contienen toda la información que necesitas para determinar si un producto contiene o no azúcar.

Eso sí, la tarea puede volverse difícil pues la industria alimentaria utiliza más de 60 maneras diferentes para nombrar al azúcar.

A continuación, detallo los nombres más comunes utilizados por la industria alimentaria y luego un listado más amplio para que utilices al realizar tus compras:

- **Sacarosa:** llamada azúcar de mesa es un disacárido compuesto por 50% glucosa y 50% fructosa. La encuentras en galletas, panes, bollería, jarabes, helados y como conservante de alimentos procesados.
- **Jarabe de maíz de alta fructosa:** es un endulzante compuesto por 55% fructosa y 45% glucosa. Es considerado uno de los formatos de azúcar más adictivos y se encuentra en todo tipo de alimentos envasados, como yogures, aderezos para ensaladas, jugos, dulces, bollería, panificación, comida congelada, etc.

- **Dextrina:** se extrae del almidón. Se puede encontrar en suplementos, productos “light”, como espesantes para sopas y salsas y en otros productos procesados.
- **Maltodextrina:** es una combinación de dextrina y azúcar de malta. Es utilizada como relleno y espesante para dar volumen a un producto procesado, abaratando así su costo. El índice glucémico de la maltodextrina es igual o mayor a la glucosa. La mayoría de los productos “light” contienen maltodextrina, así como también la puedes encontrar en cervezas, embutidos, leche en polvo y otros productos.
- **Dextrosa:** es una forma de azúcar simple de maíz. Se encuentra en embutidos, bebidas, masa para hornear y dulces. Su índice glucémico es equivalente al de la glucosa.
- **Fructosa:** es un tipo de azúcar simple que encontramos en la miel, frutas y otros vegetales, y se utiliza como la base del jarabe utilizado para la fabricación de productos procesados.

Los 60 nombres del azúcar

1. Agave
2. Almíbar
3. Almidón
4. Azúcar de algarroba
5. Azúcar de caña
6. Azúcar de carob
7. Azúcar de coco
8. Azúcar de dátiles
9. Azúcar de remolacha
10. Azúcar de uva
11. Azúcar demerara
12. Azúcar evaporada
13. Azúcar glas
14. Azúcar glas vidriada
15. Azúcar invertida
16. Azúcar morena
17. Azúcar orgánica
18. Azúcar rubia
19. Azúcar turbinado
20. Caramelo
21. Chancaca
22. Concentrado de jugo de frutas
23. Dextrina
24. Dextrosa
25. Edulcorante de almidón
26. Fructosa
27. Fruta deshidratada
28. Galactosa
29. Glucosa
30. Isoglucosa
31. Isomaltulosa
32. Jarabe de arroz integral
33. Jarabe de glucosa

Los 60 nombres del azúcar

34. Jarabe de goma
35. Jarabe de maíz
36. Jarabe de maíz de alta fructosa
37. Jarabe de sorgo
38. Jugo de caña evaporado
39. Jugo de fruta concentrado
40. Jugo de frutas
41. Lactosa
42. Levulosa
43. Malta
44. Maltodextrina
45. Maltosa
46. Melazas
47. Melazas blackstrap
48. Miel
49. Miel de abejas
50. Miel de maple
51. Miel de palma
52. Miel de agave
53. Miel de caña
54. Miel negra
55. Moscabado
56. Panela
57. Sirope
58. Sacarosa
59. Rafinosa
60. Trehalosa



RECUERDA ESTOS TIPS A LA HORA DE ELEGIR

Algunos tips que debes recordar

1. No busques opciones saludables donde no las hay. Prefiere alimentos enteros, sin procesar.

Recuerda que los seres humanos no somos buenos para inventar alimentos, eso dejémoslo a la naturaleza.

2. Que un producto diga “libre de azúcar añadida” no significa que sea libre de azúcar. En especial cuando se trata de jugos naturales de fruta, incluso en los jugos verdes. No olvides que la fruta se come ¡no se toma!
3. El azúcar orgánica, 100% natural o con menos refinamiento, produce el mismo efecto en tu organismo que el azúcar refinada.
4. La OMS indica que el límite de ingesta de azúcar añadida en un adulto no debe superar los 25 gramos por día. Recuerda, esto es un límite ¡no un requerimiento!

En tu organismo solo circulan 4 a 5 gramos de azúcar en sangre. El exceso continuo genera problemas metabólicos como sobrepeso y resistencia a la insulina.

5. Los endulzantes artificiales, si bien son bajos en calorías y no alteran la glucemia, hacen que los productos sean hiperpalatables, perpetuando así la adicción al sabor dulce y llevándote a comer más de la cuenta.

Revisa mi blog [Los endulzantes te harán engordar](#) para saber más.

6. Aunque es muy bueno llevar una alimentación libre de pesticidas, colorantes, endulzantes artificiales y otros químicos dañinos para nuestra salud, revisa siempre los ingredientes y las etiquetas nutricionales, ellos serán mejor indicador del contenido de lo que vas a comer, que lo que dice el resto del marketing presente en los empaques.
7. Pon particular atención en los productos para niños. Mi experiencia es que es donde más a menudo encontrarás toda suerte de marketing intentando promover los productos como alternativas saludables, cuando realmente no lo son.

Espero que esta información te sea de ayuda y te permita tomar mejores decisiones. No olvides, que lo más sencillo, es comprar alimentos cuyo ingrediente, es el alimento en sí mismo.