

QUÉ SON Azúcares Agregados?



Empecemos con lo básico. Los azúcares son el tipo más simple de carbohidratos. Son fácilmente digeridos y absorbidos por el cuerpo. Los azúcares proporcionan calorías o energía para el cuerpo. Cada gramo de azúcar proporciona 4 calorías.

Los carbohidratos, junto con las grasas y las proteínas, son macronutrientes que proporcionan el cuerpo con energía



Los azúcares que contienen una molécula (monosacáridos) son lo suficientemente pequeños como para ser absorbidos directamente en el torrente sanguíneo. Los azúcares que contienen dos moléculas de azúcar unidas (disacáridos) se descomponen en su cuerpo en azúcares individuales antes de la absorción. Los polisacáridos son cadenas más largas de monosacáridos (más de 10) y también se descomponen en el cuerpo.

Los azúcares se encuentran naturalmente en todos los alimentos y bebidas vegetales y lácteos, y también se agregan a los alimentos y bebidas para darle sabor, textura y preservación. Estos azúcares que se agregan a los alimentos y bebidas durante el procesamiento de los alimentos se consideran AZÚCARES AÑADIDOS según lo definido por la FDA. Los azúcares agregados no incluyen edulcorantes bajos y no calóricos.

El término “azúcares agregados” fue definido por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) en 2016 como: azúcares que se agregan durante el procesamiento de alimentos, o que se empaquetan como tales, e incluyen azúcares (libres, mono y disacáridos), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales que exceden lo que se esperaría del mismo volumen de jugo 100% de frutas o vegetales del mismo tipo.

Azúcares, descompuestos

Monosacáridos

Glucosa

Fructosa (levulosa o azúcar de frutas)

Galactosa (ocurre en la leche)

Disacáridos

Sacarosa (el azúcar de mesa) = glucosa + fructosa

Lactosa (azúcar de leche) = glucosa + galactosa

Maltosa (azúcar de malta) = glucosa + glucosa

Polisacáridos

Almidón (polímero de glucosa)

En el cuerpo, los azúcares se descomponen en glucosa.

- La glucosa en la sangre (a menudo llamada “azúcar en la sangre”) es la principal fuente de energía para el cuerpo.
- La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior.

En alimentos y bebidas, los azúcares se usan para endulzar, preservar y mejorar otros atributos como la textura, el color y la capacidad de dorado.

Algunos ejemplos específicos de la definición de azúcares agregados de la FDA incluyen:

- néctar de agave
- jarabe de arroz integral
- azúcar morena
- azúcar en polvo de repostería
- azúcar de coco
- jarabe de maíz
- dextrosa
- fructosa *
- glucosa *
- jarabe de maíz con alta fructuosa
- miel
- el azúcar invertido
- lactosa *
- jarabe de malta
- maltosa *
- azúcar de arce
- melaza
- néctares (por ejemplo, néctar de durazno, néctar de pera)
- azúcar cruda
- jarabe de arroz
- sacarosa *
- azúcar
- blanco granulado
- azúcar

*También azúcares naturales que se encuentran en los alimentos integrales.

Las Pautas dietéticas para estadounidenses recomiendan limitar los azúcares agregados a no más del 10% de las calorías.

Este es un objetivo para ayudar a las personas a avanzar hacia patrones de alimentación saludable dentro de los límites de calorías.

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Departamento de Agricultura de EE. UU. Pautas dietéticas 2020-2025 para estadounidenses. 9a ed. Diciembre 2020. Disponible en: [dietaryguidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)



@MoreToSugar

Obtenga más información en [ensugar.org](https://www.ensugar.org)
Contactenos en sugar@sugar.org

the
Sugar
association