

# 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.

## 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.

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 2015-2020 para estadounidenses. 8a ed. Disponible en: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Published December 2015.

Obtenga más información  
en [sugar.org](http://sugar.org)

Contactenos  
en [sugar@sugar.org](mailto:sugar@sugar.org)

