

# El azúcar se esconde bajo muchos nombres diferentes en las etiquetas de los alimentos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Lo ideal es evitar los azúcares añadidos como si fueran la peste, ya que, si no lee cuidadosamente las etiquetas de los alimentos, es probable que consuma más cantidad de lo que piensa
- › Los fabricantes utilizan más de 56 nombres diferentes para denominar el azúcar, por lo que leer las etiquetas no es tan simple como pudiera imaginar
- › Ellos contratan a "expertos" para garantizar que el mensaje que comunican sea positivo, lo que aumenta sus ventas y protege sus intereses

El cuerpo obtiene todo el azúcar que necesita de fuentes naturales, en frutas y vegetales. Cuando es combinado con fibra, vitaminas y minerales adicionales, el azúcar natural se procesa de forma ligeramente diferente, en comparación con el azúcar blanco refinado o el sinfín de diferentes nombres que la industria utiliza para disfrazar al azúcar en los alimentos.

Evitar los alimentos mezclados con azúcar es más fácil de decir que hacer, a menos que haya cambiado a una alimentación que contenga casi exclusivamente alimentos enteros. Muchos alimentos procesados ya contienen endulzantes para tentar a su paladar.

El azúcar es una de las sustancias más dañinas para su cuerpo y puede causar una adicción difícil de eliminar. Esta adicción está muy extendida en adultos y niños por

igual, y es planeada por los fabricantes al definir un "punto de satisfacción" específico para sus productos que les proporcione a los consumidores la sensación de querer volver a consumirlos.

Este cálculo científico de ingredientes diseñados para hacer que se le antoje su producto, también puede ser su perdición. La verdad la industria de la comida chatarra no quiere que sepa que el azúcar tiene efectos significativos y mortales en su salud. Desafortunadamente, no siempre es fácil saber lo que consume.

## **Es posible que la etiqueta de los alimentos no enliste el azúcar**

En 1812, las personas comían alrededor de 45 gramos de azúcar cada cinco días. Eso es aproximadamente la cantidad que contiene una lata de refresco. Para el año 2012, la mayoría de los habitantes en los Estados Unidos consumían una cantidad de azúcar equivalente a 17 latas de soda, cada cinco días.

Eso significa que aumentó significativamente! Por desgracia, no todo el mundo reconoce que consume tanta cantidad de azúcar, ya que esta se oculta bajo nombres que posiblemente no conozca.

Las nuevas directrices alimentarias, emitidas por el Departamento de Agricultura (USDA, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) para los habitantes de los Estados Unidos, limitan la cantidad de azúcar a un 10% de sus calorías totales diarias.

Una cantidad de 2 000 calorías alimenticias, equivale a alrededor de 10 o 12 cucharaditas, o tan solo un poco más de una lata de 12 onzas de Coca Cola regular. Pero inclusive esta cantidad puede provocar problemas de salud.

El Instituto Nacional del Cáncer estima que el habitante promedio de los Estados Unidos consume aproximadamente 15 cucharaditas de azúcar añadido por día. Podría darse cuenta que un pastel, dulces o postre cargados de azúcar, pero es posible que no lo relacione con los condimentos, aderezos para ensaladas, alimentos enlatados y otras bebidas diferentes a las sodas.

Por ejemplo, tan solo 2 cucharadas de salsa BBQ contienen 10 gramos (5 cucharaditas) de azúcar.

Si ha leído las etiquetas de alimentos para ayudarse a limitar los alimentos que contienen azúcar, es posible que no reconozca todos los nombres que los fabricantes utilizan. El azúcar, sacarosa y fructosa pueden reconocerse fácilmente. Sin embargo, ¿sabía usted que el dextrano, etil maltol y Panela también son azúcares utilizados para endulzar sus alimentos?

Asimismo, las compañías de alimentos podrían afirmar que su producto no contiene "azúcar refinada". Esto significa que el producto no contiene azúcar blanca, pero eso no significa que no tenga azúcar.

No existen estudios actuales que sustenten el uso de otros tipos de endulzantes aparentemente "saludables", como el azúcar añadido, ya que, en primer lugar, consume demasiado azúcar.

Este tipo de productos podrían estar etiquetados como "saludable", ya que provienen de fuentes vegetales o animales, tales como [miel](#) o frutas. Sin embargo, agregar azúcar a los productos que a su vez aumenta su consumo diario de azúcar, solo aumenta su riesgo general de daño a su salud.

## **Los muchos nombres del azúcar**

Debido a la atención de los medios y una mayor demanda de los consumidores, algunas compañías empiezan a hacer cambios. Por ejemplo, Yoplait redujo recientemente el contenido de azúcar de su popular yogur de fresa de 26 gramos – un gramo menos que una barra de Snickers – a 18 gramos.

Hay diferentes tipos de azúcares en jarabe y en polvo que podrían pasar desapercibidos cuando lee las etiquetas. He aquí una lista de algunos de los azúcares más comunes. Sin embargo, existen más nombres para el azúcar de los que se enumeran aquí.

Asimismo, recuerde que las etiquetas de alimentos enlistan ingredientes en función del orden en que aparecen en el producto. Hay una mayor cantidad del primer ingrediente que del segundo, y así sucesivamente. Aunque el azúcar podría aparecer en la cuarta posición de la etiqueta del producto que lea, es posible que no sea el cuarto ingrediente con mayor presencia en el producto en general.

Si un diferente tipo de azúcar aparece en sexta, octava y décima posición, el total combinado podría poner al azúcar en la segunda posición.

Esta lista no contiene los nombres de los azúcares que incluyen la palabra "azúcar", tales como remolacha de azúcar o el azúcar presente. Notará que algunos de estos azúcares terminan con la palabra "jarabe" o con un "osa" al final de la palabra, tales como galactosa o fructosa, esto también indica que son azúcares.

Melaza negra	Jarabe de mantequilla	Cristales de jugo de caña	Jugo de caña evaporado
Caramelo	Jarabe de ceratonia siliqua (o algarrobo)	Jugo de fruta	Miel
Jugo de fruta concentrado	Melaza de arroz	Sólidos de jarabe de maíz	Cristales de Florida
Sirope dorado	Jarabe de arce	Melaza	Jarabe refinado
Jarabe de sorgo	Sucanat	Melaza	Azúcar turbinado
Cebada de malta	Jarabe de maíz	Dextrina	Dextrosa
Malta diastática	Etil maltol	Glucosa	Sólidos de glucosa
Lactosa	Jarabe de malta	Maltosa	D-ribosa
Jarabe de arroz	Galactosa	Maltodextrina	Azúcar de Castor

---

## **El azúcar líquido es aún más peligroso**

El azúcar añadido en cualquier forma es peligroso para su salud, pero debido a un par de razones, su forma líquida podría ser la peor presentación. Aunque es posible que el tipo de azúcar no sea demasiado diferente, el producto es agregado para poder hacer una diferencia en la forma en que su cuerpo metaboliza las calorías y el grado de satisfacción que siente por esas calorías.

Cualquier líquido que consuma con azúcar añadido se ajusta a esta descripción. Aunque a veces los jugos de fruta son comercializados como opciones más saludables, a menudo contienen la misma cantidad de azúcar que otras bebidas azucaradas.

Tienen el inconveniente adicional de no contener pectina o fibra, las cuales se encuentran de forma natural en la fruta. La fibra es lo que ayuda a compensar el efecto del azúcar en su cuerpo.

Los investigadores han encontrado que el jugo de fruta puede tener los mismos efectos negativos en su cuerpo al igual que otras bebidas que contengan azúcar añadido. Asimismo, beber sus calorías no le proporciona la misma sensación de satisfacción como comer alimentos sólidos, lo que ocasiona que consuma una mayor cantidad de calorías para sentirse satisfecho y lleno.

Incluso cuando controla su consumo calórico, beber una alta cantidad de azúcares podría ocasionar que acumule una mayor cantidad de grasa corporal.

En un estudio de 10 semanas en el que participaron personas que tenían sobrepeso o padecían obesidad, los investigadores encontraron que al proporcionarles un 25% de sus calorías en forma líquida, mientras controlaban su consumo total de calorías, ocasionó una menor sensibilidad a la insulina y mayor cantidad de grasa en la zona del vientre.

Si desea cambiar las bebidas, tenga cuidado al escoger botellas de té helado envasado o aguas saborizadas. Sus mejores opciones son reemplazar las calorías líquidas con

agua limpia y fresca. Podría elegir saborizarla con una rodaja de lima o limón fresco. Preparar su propio té helado casero con limón, para disminuir su consumo de azúcares añadidos.

## **El tipo de azúcar también importa**

Desde hace varios años la industria del maíz utiliza la publicidad para convencer a los consumidores que consumir jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS, por sus siglas en inglés) no era diferente a consumir cualquier otro tipo de azúcar.

Pero, al aumentar la atención de los medios en la investigación, los consumidores fueron más acertados en la idea de que HFCS no era la alternativa saludable que los fabricantes afirmaban.

Es el mismo caso con la fructosa. Su cuerpo puede metabolizar y utilizar fácilmente la glucosa, pero la fructosa solo puede ser metabolizada en su hígado. Esto aumenta el riesgo de dislipidemia (niveles anormales de colesterol y lípidos) y resistencia a la insulina.

Las elevadas cantidades de fructosa en la alimentación fueron asociadas con el síndrome metabólico, diabetes tipo 2, **hígado graso**, enfermedad renal, cardiovascular y resistencia a la insulina. Aunque es importante reducir su consumo total de azúcar, de igual manera, la clave para tener una buena salud es hacer un seguimiento de la cantidad de fructosa que consume y limitarla a 25 gramos o menos por día.

El néctar de agave es comercializado como la opción más saludable de los endulzantes, pero contiene entre un 70 y el 90% de fructosa. Si desea estar sano, tanto como sea posible, es crucial conocer la investigación y los efectos de la fructosa en la salud. Su mejor oportunidad de hacer cambios permanentes en su salud sucede cuando tiene un buen conocimiento y convicción acerca de la razón por la que hace el cambio.

Para obtener más información relacionada con los efectos de la fructosa en su cuerpo y cómo es metabolizada, vea mi artículo anterior, "**¿Qué le sucede a su cuerpo cuando consume demasiada azúcar?**".

## ¿En quién cree?

La industria alimentaria trabaja arduamente para asegurarse de que cualquier información que escuche refleja de buena manera a sus productos. Para tal fin, se han hecho grandes esfuerzos para contratar "expertos" que apoyen a la industria y comuniquen evidencia de una manera que refuerce el uso de ingredientes específicos por parte del fabricante. El Dr. David Katz es una de esas personas.

Katz es un prolífico escritor y colaborador de varios medios de prensa, así como un experto pagado por la industria. Él aumentó su popularidad a través de su escritura prolífica y frecuente aparición en las noticias, y no a través de avances de investigación científica o de trabajo en la salud pública.

Se ha convertido en un experto en desarrollar una historia en la que la empresa a la que representa actualmente reciba una atención positiva. Esto no es nada nuevo en el ámbito de los grupos de presión y oradores persuasivos. Lo nuevo es la forma en que él mismo se ha posicionado para convertirse en un experto, mientras que con el tiempo cambia de posición conforme la empresa que representa también cambia.

Por ejemplo, en el juicio de 2012 en contra de Chobani por utilizar "jugo de caña evaporado" para aumentar el contenido de azúcar en su yogur, Katz aceptó que la industria alimentaria podría engañar a los consumidores, pero no pudo llegar a un acuerdo al hacer una comparación con la industria del tabaco, al decir:

*"En el caso del tabaco, el producto es malo y podemos erradicarlo. Nadie necesita fumar. Pero no podemos eliminar la comida".*

Aunque es posible que este en lo correcto, en el supuesto de que nadie necesita cigarrillos, creo que de igual manera, nadie necesita azúcar añadida en su comida. Más tarde se reveló que Chobani le había pagado US\$ 3 500 por hora, como perito. Solo tres años después, contradijo sus declaraciones cuando Kind Snacks financió su experiencia en el tema.

## Al cáncer le gusta el dulce

Katz también logró asegurar fondos por un monto de US\$ 731 000 de parte de The Hershey Company, para investigar los beneficios del chocolate, al intentar mejorar la imagen de Hershey en un entorno donde los medios de comunicación se enfocaban más rápidamente en los pobres resultados de salud de la comida chatarra y el azúcar.

Este conflicto de interés no se mencionó en el estudio publicado posteriormente en la base de datos de los Ensayos Clínicos de los Institutos Nacionales de Salud para evaluar los beneficios del chocolate para la salud.

Usted no es el único que disfruta el azúcar. Las **células cancerígenas** también se alimentan del azúcar. Un estudio prospectivo examinó a casi 78 000 hombres y mujeres que no tenían antecedentes de **diabetes** o cáncer.

Durante un período de seguimiento promedio de un poco más de 7 años, los investigadores encontraron que un número estadísticamente significativo que consumía grandes cantidades de azúcar desarrolló cáncer de páncreas. Ellos dijeron:

*"El consumo de azúcar añadido, sodas, y sopa endulzadas de frutas o frutas cocidas se relaciono efectivamente con el riesgo de cáncer de páncreas".*

Aunque esto demostró que hay un mayor riesgo de algunos tipos de cáncer cuando consume elevadas cantidades de azúcar, otras investigaciones acerca de la función de las mitocondrias en las células cancerígenas nos indica que estas células se alimentan del azúcar y no queman otros combustibles tan efectivamente.

Las recientes investigaciones han demostrado que las células cancerígenas dependen del azúcar para mantener sus funciones celulares.

## **Elimine su adicción al azúcar**

El azúcar causa daño real a su cuerpo y células, y la adicción a esta sustancia también es muy real. Hay varias estrategias que puede realizar para reducir o eliminar el consumo de azúcares añadidos, sin dejar de disfrutar de sus comidas y sentirse satisfecho después de comer.

**El conocimiento es poder** — Es más fácil hacer cambios permanentes a su estilo de vida y opciones alimenticias cuando conoce la razón detrás del cambio.

---

**Reduzca Sus Carbohidratos Netos** — El azúcar se metaboliza como un carbohidrato en su cuerpo, y aumenta al máximo sus niveles de azúcar e insulina en la sangre. Sus **carbohidratos netos** son calculados al tomar el total de gramos de carbohidratos y restarle el total de gramos de fibra.

Es posible reducir el antojo de dulces al mantener sus niveles de carbohidratos netos por debajo de 100 gramos diarios, y para tener una alimentación saludable debe consumir niveles tan bajos como 50 gramos diarios.

---

**Consuma alimentos verdaderos** — Si un alimento esta empaquetado, enlatado o embotellado, es probable que también este procesado y podría incluir azúcar añadido.

Los alimentos enteros orgánicos que no son transgénicos (GE, por sus siglas en inglés), le proporcionan a su cuerpo la nutrición que necesita para funcionar de manera óptima, y los azúcares naturales se unen a la fibra lo que reduce sus niveles de carbohidratos netos.

---

**Lea las etiquetas** — En los alimentos procesados que compra, busque en la etiqueta los ingredientes que representen azúcares, para evaluar la cantidad total. Cuanto menos azúcar consuma, menor cantidad de antojos tendrá.

---

**Utilice endulzantes seguros** — Podría tener la tentación de buscar opciones de postres sin azúcar, pero a menos que eso sea una pieza de fruta entera, es muy probable que consuma un sustituto de azúcar. No todos los sustitutos son iguales.

Existen riesgos significativos para la salud al utilizar sustitutos de azúcar como el aspartame, pero hay uno que está en el estante en mi cocina. Stevia es un endulzante líquido que utilizo en mis **recetas**, el cual es seguro y eficaz.

Otra alternativa es **Lo Han Guo (también escrito como Luo Han Kuo) o fruto del monje**. Es completamente seguro en su forma natural y puede ser utilizado para endulzar la mayoría de los platillos y bebidas. Una tercera gran alternativa es la **alulosa**.

Es solo 70% más dulce que la sacarosa, por lo que terminará utilizando un poco más de la misma para obtener la misma cantidad de dulzura, por lo que es un poco más costosa que el azúcar regular- pero aun así vale la pena por su salud, ya que no contiene ninguna cantidad de fructosa en lo absoluto.

Contrariamente a la fructosa, la glucosa puede ser utilizada directamente por cada célula de su cuerpo, y como tal, es una alternativa mucho más segura que el azúcar. Sin embargo, aumentará su consumo de carbohidratos netos.

---

**Reduzca gradualmente el azúcar que agrega** – Si abstenerse drásticamente no le ha funcionado anteriormente, intente reducir lentamente la cantidad de azúcar que agrega a las bebidas. Esto le ayudará a darle tiempo a sus papilas gustativas para adaptarse a beber su té o café preferido sin agregar un endulzante.

---

**Aumente el consumo de grasas saludables en su alimentación** – Las grasas aumentan su nivel de satisfacción en las comidas y alimentos, al reducir su antojo a los dulces. Los aguacates, aceite de coco, frutos secos y semillas aumentan su contenido de grasas saludables, al darle la sensación de estar satisfecho y disminuir su antojo de dulces.

---

**Incluya alimentos fermentados en su plan de nutrición** – Los alimentos fermentados apoyan a su salud digestiva y mejoran su microbioma intestinal. El sabor ácido ayuda de forma natural a reducir el antojo de dulces.

---

**Pruebe el turbo tapping** – Comer por estrés y cuestiones emocionales no es algo inusual. Al utilizar las **Técnicas de Liberación Emocional** (EFT, por sus siglas en inglés) puede enfrentar sus niveles de estrés y la incomodidad que podría sentir por eliminar la comida chatarra de su alimentación.

El turbo Tapping es una forma de EFT diseñado específicamente para abordar la adicción al azúcar, y bien vale la pena probarlo si intenta dejar de consumir sodas y otros dulces.

## Fuentes y Referencias

---

- [The New York Times, February 20,2013](#)
- [Forbes, August 20,2012](#)
- [Dietary Guidelines for Americans, 2015-2020](#)
- [National Cancer Institute, Usual Intake of Added Sugars](#)
- [Calorie Count, Bar-b-que sauce Original](#)
- [Snickers, Nutrition Content](#)
- [Yoplait, Original Strawberry Nutritional Information](#)
- [Authority Nutrition, The 56 Most Common Names for Sugar](#)
- [The Lancet, June 2014, 2\(6\): 444-446](#)
- [Journal of the American Dietetic Association, March 2009; 109\(3\): 430-437](#)
- [International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, June 2000; 24\(6\): 794-800](#)
- [Journal of Clinical Investigation, May 2009; 119\(5\): 1322-1324](#)
- [Diabetes, July 2005; 54\(7\): 1907-1913](#)
- [Current Opinions in Lipidology, June 2013; 24\(3\): 198-206](#)
- [American Journal of Clinical Nutrition, October 2007; 86\(4\): 899](#)
- [Authority Nutrition, Agave Nectar: A Sweetener That is Even Worse Than Sugar](#)
- [The Russells, David Katz: Junk Food's Slyest Defender](#)
- [United States District Court, Northern District of California, Deposition of David Katz in Chobani Case](#)
- [David Katz, Curriculum Vitae](#)
- [Effects of Cocoa on Ambulatory Blood Pressure and Vascular Function in Patients With Stage I Hypertension \(DARC\)](#)
- [American Journal of Clinical Nutrition, November 2006; 84\(5\): 1171-1176](#)
- [Nutritional Oncology, Cancer Cell Metabolism](#)
- [Massachusetts Institute of Technology, March 7, 2016, How Cancer Cells Fuel Their Growth](#)