

All These Terms Mean SUGAR!

Eating too much sugar over time has been linked to tooth decay, overweight, and obesity, as well as other diseases like diabetes and heart disease. Most of the added sugar in our diets come from sugary drinks like soda, and sweets like cakes, cookies, pies, and sugary cereals. Check the ingredient list on food product labels to look for words that end in “ose”. All the types of sugar listed below should be used sparingly.



Recommendation/limit: 6 tsp per day for women; 9 tsp per for day men. (American Heart Association)

Granulated or White Sugar, also known as table sugar, is the most commonly used sweetener in the home and in commercial food products. Granulated sugar is pure sucrose and is naturally white. It usually comes from sugar cane or beets.

Brown Sugar is made by adding molasses to white sugar so there is no major difference between white and brown sugar. It is often used to add flavor to baked goods.

Fructose is naturally found in fruit and is often used as a sweetener in processed foods.

High Fructose Corn Syrup is made by breaking down corn into glucose and then into fructose. It is often used to sweeten many packaged foods and baked goods.

Glucose is a simple sugar that mainly comes from foods rich in carbohydrates, like bread. Humans break down carbohydrates to produce glucose for energy.

Honey comes from bees. It is much sweeter than table sugar. Raw honey that has not been processed contains antioxidants, but its overall nutritional benefits are small. Never give honey to infants under the age of one due to the risk of botulism.

Agave Nectar is actually a syrup that is made from the agave plant. It is much much sweeter than table sugar. It is a good replacement for honey if you don't like honey or if you are a vegan, but it does not have any major health benefits.

Other terms that mean “sugar” - caramel, maple syrup, molasses, corn syrup, corn syrup solids, turbinado sugar, confectioner's sugar, powdered sugar.

¡Todos estos términos significan AZÚCAR!

Comer demasiada azúcar a lo largo del tiempo se ha relacionado con caries, sobrepeso y obesidad, así como con otras enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardíacas. La mayor parte del azúcar agregado en nuestra dieta proviene de bebidas azucaradas como refrescos y dulces como pasteles, galletas, tartas y cereales azucarados. Consulte la lista de ingredientes en las etiquetas de los productos alimenticios para buscar palabras que terminen en "ose". Todos los tipos de azúcar que se enumeran a continuación deben usarse con moderación. **Recomendación/límite:** 6 cucharaditas por día mujeres; 9 cucharaditas por día hombres. (Asociación Americana del Corazón)



El azúcar granulada o blanca, también conocida como azúcar de mesa, es el edulcorante más utilizado en el hogar y en productos alimenticios comerciales. El azúcar granulada es sacarosa pura y es naturalmente blanca. Suele proceder de la caña de azúcar o de la remolacha.

El azúcar moreno se elabora agregando melaza al azúcar blanco, por lo que no hay una diferencia importante entre el azúcar blanco y el moreno. A menudo se utiliza para añadir sabor a los productos horneados.

La fructosa se encuentra naturalmente en la fruta y a menudo se usa como edulcorante en alimentos procesados.

El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa se elabora descomponiendo el maíz en glucosa y luego en fructosa. A menudo se utiliza para endulzar muchos alimentos envasados y productos horneados.

La glucosa es un azúcar simple que proviene principalmente de alimentos ricos en carbohidratos, como el pan. Los humanos descomponen los carbohidratos para producir glucosa para obtener energía.

La miel proviene de las abejas. Es mucho más dulce que el azúcar de mesa. La miel cruda que no ha sido procesada contiene antioxidantes, pero sus beneficios nutricionales generales son pequeños. Nunca le dé miel a bebés menores de un año debido al riesgo de botulismo.

El néctar de agave es en realidad un jarabe elaborado a partir de la planta de agave. Es mucho más dulce que el azúcar de mesa. Es un buen sustituto de la miel si no te gusta la miel o si eres vegano, pero no tiene grandes beneficios para la salud.

Otros términos que significan "azúcar": caramelo, jarabe de arce, melaza, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, azúcar turbinado, azúcar glas, azúcar en polvo.