



A día de hoy, son muchas las personas que no son conscientes de cuanto azúcar consumen al día. Y esto, muchas veces, no es porque no busquemos ese azúcar entre los ingredientes del etiquetado, sino porque, aunque rebusquemos entre estos, no somos capaces de detectarlo. Dicho esto, estoy segura de que os suena el término "azúcares ocultos".

Como bien sabemos, el consumo frecuente y de altas cantidades de azúcar está estrechamente relacionado con la aparición de caries en nuestros dientes. Por eso, debemos de ser capaces de detectar estos azúcares ocultos en los alimentos, y llevar a cabo una buena higiene bucodental tras el consumo de los mismos.

Pero, antes de introducirnos en materia, vamos a hacer una breve aclaración de los azúcares con los que nos podemos encontrar en nuestra dieta:

- **Azúcares intrínsecos:** son aquellos que encontramos de forma natural en los alimentos como frutas, verduras o productos lácteos. Son beneficios para nuestra salud.
- **Azúcares libres:** son los que se liberan de su "matriz alimentaria". Por ejemplo, los encontramos en los zumos, ya que al exprimir la fruta y quedarnos sólo con su jugo, se pierde la fibra, y el azúcar es absorbido y transportado con mayor rapidez a la sangre.
- **Azúcares libres añadidos:** se añaden de manera intencionada a los alimentos durante su procesado. Es, sin duda, el más perjudicial de los tres.

Los fabricantes son grandes expertos en maquillar la palabra "azúcar", puesto que saben que es la que más alarma va a provocar entre los consumidores. Por ello, en este artículo vamos a conocer un largo listado de ingredientes que, en realidad, no dejan de ser azúcares libres.

Aquí os dejo una clasificación de los diferentes azúcares con los que nos podemos encontrar:

- **Sacarosa, fructosa, galactosa, glucosa, lactosa y maltosa.**
- **Jarabes y siropes:** jarabe de glucosa, jarabe de arce, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de azúcar de remolacha, sirope de arce, sirope de agave, caramelo.

Son soluciones que cuentan con un elevado contenido de azúcares (70-90%)

- **Dextrosa, dextrina y maltodextrina.**

Quizás son los que pasan más desapercibidos ya que, bajo el desconocimiento de los mismos, la lectura de estos nombres, posiblemente, no nos haga pensar en azúcar.

- **Miel, melaza y panela.**
- **Azúcar invertido, azúcar de caña y azúcar moreno.**





NO hay un azúcar que sea más beneficioso que otro. Se suele caer en el error de pensar que el azúcar moreno es mejor que el blanco, pero son prácticamente iguales. La diferencia recae en que el azúcar moreno, o la panela, tienen cantidades mínimas de vitaminas y minerales, pero son irrelevantes; o que la miel es beneficiosa ya que es un “azúcar natural”, pero lo cierto es que el consumo de cualquiera de estos azúcares del listado mencionado anteriormente **supone el mismo efecto metabólico en nuestro organismo tras su consumo**. De hecho, volviendo al tema de la miel, muchas de las que encontramos disponibles en el mercado, han sido procesadas y sometidas a modificaciones.

¡Tomad nota! Porque os voy a desvelar un truco usado, intencionalmente, en la industria para que parezca que sus productos no son tan azucarados, de lo que realmente son.

Para entender el truco, primero debemos saber que, siempre, el orden de los ingredientes en el etiquetado va de mayor a menor cantidad. Es decir, si el azúcar está entre los primeros ingredientes, quiere decir que el producto es mayoritariamente azúcar. Entonces, ¿Cómo se las apaña la industria? En vez de usar un único tipo de azúcar, usa varios tipos diferentes de azúcares en cantidades más pequeñas, consiguiendo que estos nombres aparezcan más abajo en el listado de ingredientes.

Todas estas estrategias consiguen que el consumidor sienta que ingiere menos azúcar de lo que realmente está ingiriendo. Por eso, debemos optar por productos frescos y mínimamente procesados.

Está claro que el consumo de alimentos ultraprocesados debe ser esporádico, ya que incluyan o no azúcar en su composición (¡Cuidado con las etiquetas “sin azúcares”!), suelen ser productos con una **composición nutricional deficiente**: grasas saturadas, bajos en fibra, muy azucarados o, en su defecto, muy edulcorados.

Además, si queremos mantener nuestra salud bucodental, ya sabemos por qué tipo de alimentos debemos optar, pues todos los azúcares mencionados son capaces de echar a perder la salud de nuestros dientes. Sobre todo, aquellos alimentos pegajosos y ricos en azúcares como, por ejemplo, golosinas, capaces de dejar residuos pegados al diente fomentando su deterioro. O, incluso, bebidas cítricas o azucaradas.

Debemos evitar el consumo de azúcares y recurrir a un buen cepillado dental tras las comidas.