

Ingredientes a evitar



Azúcar (y sus seudónimos)

Suena a azúcar:

Azúcar amarillo
Azúcar crudo
Azúcar de caña
Azúcar de coco
Azúcar de dátiles
Azúcar demerara
Azúcar flor
Azúcar glas o glacé
Azúcar granulada
Azúcar impalpable
Azúcar invertida
Azúcar moscovado, mascabado o mascabo
Azúcar marrón dorado
Azúcar morena
Azúcar de palma
Azúcar en polvo
Azúcar de remolacha
Caña de azúcar
Nevazúcar o azúcar nevada
Turbinado de azúcar

Suena a jarabe:

Jarabe de arroz
Jarabe de maíz de alta fructosa
Jarabe de maíz de alta maltosa
Jarabe de malta
Jarabe de sorgo
Sirope
Sirope de arce
Sirope de arroz
Sirope dorado

Suena críptico:

Cristales de caña
Caramelo
Guarapo
HFCS
Jugo de caña
Malta
Malta diastática (enzimática)
Malteado de cebada
Mascabado
Panela
Panocha
Rapadura
Sucanat

Suena natural:

Agave o néctar de Ágave
Algarrobo
Chancaca
Dátiles
Frutos secos
Jugo o concentrado de fruta
Melaza o melaza blackstrap
Miel
Néctar de coco
Piloncillo

Suena químico:

Dextrano
Dextrosa
Diastasa
Disacárido
Etil maltol
Fructooligosacárido
Fructosa
Galactosa
Glucitol
Glucosa
Isoglucosa
Lactosa
Levulosa
Maltodextrina
Maltosa
Sacarosa

Almidón (y sus seudónimos)

Granos y semillas:

Alforfón
Arroz
Avena
Cebada
Centeno
Daza
Fajol
Quinoa o quinua
Maíz
Melca
Mijo
Sorgo
Teff
Trigo
Trigo sarraceno
Zahína

Otros nombres para el trigo:

Afrecho
Bulgur
Couscous o cuscús
Escanda
Espelta
Farina
Farro
Harina
Kamut
Salvado
Sémola
Semolina
Orzo
Triticale

Harinas, almidones y espesantes:

Almidón
Almidón o fécula de papa
Arruruz
Celulosa en polvo
Harina de maíz
Harina de garbanzo
Harina de soja
Harina de plátano
Inulina
Maicena
Mandioca o yuca
Mezquite
Sagú o fécula de sagú
Semilla de algodón
Tapioca
Taro

Ingredientes a evitar



Grasas trans y aceites vegetales procesados

Grasas trans:

Diacilglicerol
Grasa alimentaria
Hidrogenados
Interesterificados
Margarina
Monoglicéridos
Parcialmente hidrogenados

Aceites vegetales procesados:

Alazor
Canola
Cártamo
Maíz
Semilla de algodón
Semilla de uva
Salvado de arroz

Reemplazos del azúcar

Alcoholes de azúcar:

Eritritol
Glicerol
Isomaltosa
Lactitol
Maltitol
Manitol
Sorbitol
Xilitol

Edulcorantes artificiales:

Acesulfamo K
Alitamo (Aclame)
Aspartamo (NutraSweet)
Ciclamato (Sucaryl)
Neotamo
Sacarina
Sucralosa (Splenda)

Extractos naturales:

Luo han guo
Stevia