

# 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  
Azucar 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<sup>1</sup>  
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