

Los nombres del azúcar en los ingredientes

Agave nectar	Concentrado de jugo de frutas	Fructosa
Azúcar	frutas	Fructosa cristalina
Azúcar "raw" o en bruto	Concentrado de uva	Galactosa
Azúcar amarillo	Concentrados de fruta	Glaseado
Azúcar de coco	Confiteros	Glaseado de azúcar
Azúcar de dátiles	Cristales Florida	Glucosa
Azúcar de maple	D-ribosa	Granulado
Azúcar de mesa	Demerara	Isoglucosa
Azúcar de remolacha	Dextrina	Isomaltosa
Azúcar en polvo	Dextrosa	Jarabe de agave
Azúcar extrafino	Drimol	Jarabe de algarroba
Azúcar granulado	Drisweet	Jarabe de arce
Azúcar inverso	Endulzante	Jarabe de arroz integral
Azúcar invertido	Endulzante de almidón	Jarabe de glucosa de maíz
Azúcar moreno	Endulzante de fructosa	Jarabe de maíz de alta fructosa
Azúcar barbados	Endulzante de maíz	Jarabe de mantequilla
Caramelo	Endulzante líquido	
Clintose	Etilmaltol	

Habitualmente.com

Jarabe dorado	Nulomoline	Sucrosa
Jarabe refinado	Panela	Sucrovert
Jugo de agave	Panocha	Trehalosa
Jugo de caña	Pasas deshidratadas	Tru sweet
Jugo de caña evaporado	Fruta deshidratada	Turbinado
Jugo de fruta	Polvo de deshidratados	
Kona ame	Savia de Agave	
Lactosa	Sirope de Agave	
Maíz dulce	Sirope de arroz	
Malta de cebada	Sirope de arroz moreno	
Malta diastásico	Sirope de Caña	
Maltodextrina	Sirope de maltosa	
Maltosa	Sirope de maple	
Maple	Sirope de sorgo	
Mascabado	Sirope dorado	
Melaza	Sólidos de glucosa	
Miel	Sólidos de jarabe de maíz	
Mizu ame	Sólidos de jarabe de maíz	
Molzas	Sorgo	
Nectar de Agave	Sucanat	

Para saber la cantidad de cucharadas de azúcar:



Divide la cantidad de azúcar en gramos entre 4

Habitualmente.com

Instrucciones

- 1.- Imprime esta hoja
- 2.- Recorta ambas imágenes por el contorno
- 3.- Dobla por la mitad (para tener el tamaño de una tarjeta)
- 4.- Llévalo en tu cartera
- 5.- Tenlo a la mano en el supermercado