

# All These Terms Mean SUGAR!

Eating too much sugar over time can lead to tooth decay, overweight, and obesity, as well as other diseases like diabetes and heart disease. Most added sugar in our diets come from sugary drinks and foods like soda, cakes, cookies, pies, and sugary cereals. Check the ingredient list on food labels. All the terms listed below mean “sugar” and should be used sparingly.



- **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 sweeter than table sugar. It is a good replacement for honey if you don't like honey or if you are a vegan, however, it does not have any major health benefits.
- **Other terms that mean “sugar”** - caramel, maple syrup, molasses, corn syrup, corn syrup solids; turbinado, confectioner's, and powdered sugar.

# ¡Todos estos términos significan AZÚCAR!

El consumo excesivo de azúcar a lo largo del tiempo puede provocar caries dental, sobrepeso y obesidad, así como otras enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardíacas. La mayor parte del azúcar añadido en nuestra dieta proviene de bebidas y alimentos azucarados, tales como refrescos, pasteles, galletas, tartas y cereales azucarados.



Revise la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos. Todos los términos que se enumeran a continuación significan «azúcar» y deben consumirse con moderación.

- **El azúcar granulada o blanca**, también conocida como azúcar de mesa, es el edulcorante más utilizado en el hogar y en la industria alimentaria. El azúcar granulada es sacarosa pura y es naturalmente blanca. Generalmente se obtiene de la caña de azúcar o la remolacha.
- **El azúcar moreno** se elabora añadiendo melaza al azúcar blanco, por lo que no hay una gran diferencia entre ambos. Se suele utilizar para dar sabor a los productos horneados.
- **La fructosa** se encuentra de forma natural en la fruta y se usa frecuentemente como edulcorante en alimentos procesados. **El jarabe de maíz de alta fructosa** se elabora descomponiendo el maíz en glucosa y luego en fructosa. Se usa a menudo 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 seres humanos descomponen los carbohidratos para producir glucosa, que les proporciona energía.
- **La miel** proviene de las abejas. Es mucho más dulce que el azúcar de mesa. La miel cruda, sin procesar, contiene antioxidantes, pero sus beneficios nutricionales generales son limitados. Nunca se debe dar miel a bebés menores de un año debido al riesgo de botulismo.
- **El néctar de agave** es un jarabe elaborado a partir de la planta de agave. Es mucho más dulce que el azúcar de mesa. Es una buena alternativa a la miel si no te gusta o si eres vegano; sin embargo, no ofrece 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 para repostería y azúcar glas.