

# AZÚCAR

NO TODOS SON IGUALES



## AZÚCAR INTRÍNSECO

Presente de forma natural en los alimentos como las frutas y las verduras. Forma parte de la matriz alimentaria junto con otros compuestos nutritivos y no nutritivos.



**Digestión lenta. Su consumo no se asocia a un mayor riesgo de enfermedades.**



## AZÚCAR LIBRE

El azúcar está liberado de la matriz alimentaria. Puede haber sido añadido (azúcar libre añadido) o formar parte del alimento original (zumo de fruta, miel)



**Digestión rápida. Su consumo sí se asocia a un mayor riesgo de enfermedades.**



## AZÚCAR AÑADIDO

El azúcar ha sido añadido de forma voluntaria por el fabricante o el consumidor (fructosa, sacarosa, dextrosa...)

Todos los azúcares añadidos se consideran azúcares libres