

MUESTRA GRATUITA • SINAZUCAR.ORG PREMIUM

La vida es más dulce sin azúcar

Edición especial sinAzucar.org

Antonio Rodríguez Estrada

El libro de ARE sobre el azúcar oculto, en una versión más breve e ilustrada con las fotos del archivo de sinAzucar.org.



La vida es más dulce sin azúcar. Edición especial sinAzucar.org.

© Antonio Rodríguez Estrada. Texto de la edición especial, más breve que la original e ilustrada con fotos del archivo de sinAzucar.org.

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org (2016–2018) y se reproducen enteras, sin recortar. Las cifras de cada pie son las de su ficha en la web.

Este libro es información, no consejo médico. Si te preocupa tu relación con la comida, aquí tienes ayuda: sinazucar.org/tca/.

Edición para pantalla, muestra gratuita. Versión del 2026-10-11. Uso personal en el hogar.

Índice

Prólogo	4
Introducción	6
El azúcar oculto	9
¿Qué es el azúcar?	9
Tipos de azúcares	10
Libre o intrínseco	12

Prólogo

a la edición especial

HUECO · PENDIENTE DEL AUTOR

Aquí va el prólogo nuevo de ARE para esta edición: qué ha cambiado desde la primera edición y por qué esta versión más breve e ilustrada (Antonio, 11-10-2026: la edición especial sale sin prólogo; si algún día lo escribe, entra aquí). Cuando esté, guárdalo como libro/prologo.md y pon "prologo": "libro/prologo.md" en este fichero.



Una botella de 500ml Coca-Cola contiene 53gr de azúcar, lo que equivale a 13,25 terrones. Foto del archivo de sinAzucar.org (2016).

PARA EMPEZAR

Introducción

«Nos ponemos en contacto con usted en nombre y representación de nuestro Cliente, como consecuencia de la información en la que compara determinados productos alimenticios con la cantidad de azúcar de su composición, señalando el excesivo contenido de este componente.»

Así comenzaba el burofax que recibí en enero del 2017 desde el despacho de los abogados que representaban a una marca de zumos. Me invitaban a eliminar una fotografía en la que se mostraba el contenido de azúcar oculto en uno de sus productos. Tenía de plazo 3 días. Amenazaban con acciones judiciales. Incluso si borraba la foto, tendría que pagar por mostrar lo que el fabricante detallaba en la etiqueta.

La amenaza era rotunda y yo tenía pocas opciones ante la potencia legal de una enorme industria. Así que hice lo único que podía hacer. Más tarde te cuento cómo Barbra Streisand me ayudó librarme de esta y otras denuncias similares.

¿Y qué había hecho yo para meterme en estos líos? Revelar el contenido del azúcar oculto de los productos ultraprocesados. En el primer capítulo te contaré cómo pasé a convertirme en una de las personas más incómodas para la industria. Y lo conseguí utilizando unas simples fotos. El propósito de este libro es complementar ese trabajo y seguir ayudando a mejorar la salud. Perder peso, recuperar la energía, reducir la hipertensión y el colesterol y mejorar la glucosa en sangre son solo parte de los beneficios que puedes llegar a obtener al controlar el consumo de azúcar.

A lo largo de estas páginas te contaré cómo estamos expuestos, muchas veces sin darnos cuenta, a un gran consumo de azúcar oculto, incluso entre alimentos que consideramos saludables. En cada visita

al supermercado estamos expuestos a una jungla de ultraprocesados cargados de azúcar.

Los más pequeños están expuestos de forma especial a estos ultraprocesados y sufren de manera más notable los problemas asociados al abuso del azúcar.

Durante la búsqueda de alternativas debemos evitar caer en los «otros azúcares». Aparentan ser más saludables, pero siguen teniendo los mismos problemas. En este punto puede que te preguntes ¿Con qué podemos sustituir el azúcar? Te lo explico en el capítulo «alternativas al azúcar».

Controlar el consumo de azúcar ha mejorado la vida de muchas personas. Para que puedas unirte a ellas, en el último capítulo te propongo un plan de 3 semanas que te guiará en el camino. Descubrirás que *la vida es más dulce sin azúcar*.



sinAzucar.org



Un brik pequeño (210ml) de tomate frito tiene 16 gramos de azúcar (4 terrones). ¡Lo mismo que un donuts! Foto del archivo de sinAzucar.org (2016).

CAPÍTULO 1

El azúcar oculto

¿Qué es el azúcar? · Tipos de azúcares · Libre o intrínseco

La base de una buena salud está en tener una buena alimentación, mantener una actividad física adecuada y descansar lo necesario. A principios del 2015 tan solo cumplía con una de las tres partes. Comía mal y descansaba poco, pero estaba enganchado al gimnasio. Y allí es donde empezó el cambio. Todos los meses nos proponía un reto relacionado con el deporte. Creo recordar que en enero había que hacer 3.000 flexiones (parecen muchas, pero si las divides entre todos los días del mes... bueno, sí, admitamos que son demasiadas). Y llegó febrero. Con los brazos doloridos del reto anterior, me acerqué a la pizarra para conocer el desafío del mes. Para mi sorpresa no se trataba de hacer miles de sentadillas, ni nada similar. Esta vez había que eliminar el azúcar de la alimentación durante todo el mes. Fácil, ¿no?

Por entonces yo pensaba que el azúcar tan solo era lo que hay en el azucarero. Creía que había que cambiar el azúcar por sacarina, y ya está. «Estás un poco perdido», me corrigió un compañero. Y me explicó qué era el azúcar, dónde podía encontrarlo y cómo evitarlo.

¿Qué es el azúcar?

Todos reconocemos el azúcar en su formato habitual: en polvo. Lo usamos para echarlo al café o hacer una tarta. Si preguntamos a un niño de dónde viene, seguramente nos contestará que del súper. Razón no le falta. Lo que puede que no sepa es que el azúcar que consumimos es un extracto vegetal natural.

La verdadera fábrica del azúcar está en el interior de las plantas. Mediante la fotosíntesis, utilizan los rayos del sol y el CO₂ del aire para generar un compuesto químico llamado glucosa. Sin esta sustancia, la vida, tal como la conocemos, no existiría. Melvin Calvin, un químico esta-

dounidense, recibió un premio Nobel en 1961 por el descubrimiento de esta importante reacción. A este proceso lo llamaron el ciclo de Calvin (no se rompieron mucho la cabeza).

¿Y para qué necesitan las plantas la glucosa? Para alimentarse. La glucosa que no utilizan se almacena en los tallos, raíces, etc. Dentro de la planta, las moléculas de glucosa (así se llama a la agrupación química más pequeña) se agrupan entre sí formando moléculas más complejas. Tanto a la glucosa como a estas agrupaciones las llamamos azúcares.

Pero las plantas no son las únicas que utilizan este alimento. Los animales, que no hacen la fotosíntesis, aprovechan los azúcares almacenados en las plantas para alimentarse. Si lo piensas bien, es una forma indirecta de nutrirse de los rayos del sol. Los humanos, como animales que somos, también lo hacemos.

Esto lleva ocurriendo así desde hace millones de años sin grandes variaciones. Hasta que descubrimos que podríamos extraer los azúcares de las plantas para consumirlos de forma independiente. El intenso sabor dulce de este extracto era muy apreciado. Alrededor del siglo V, en la India, ya se conocía la manera de producir azúcar cristalizado en polvo. Con el paso de los siglos, se fue perfeccionando la extracción de azúcar de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera, dos plantas con grandes concentraciones de azúcares. Aun así, el azúcar fue un lujo en Europa hasta el siglo XVIII. Poco a poco se fue popularizando y en el siglo XIX el azúcar, tal como lo conocemos ahora, estaba en casi todas las casas.

Tipos de azúcares

No quiero ponerme muy técnico. Seguro que me lo agradeces. Me tomaré la licencia de explicar la siguiente parte como si se lo contase a un niño.

Lo que conocemos como azúcares, son diferentes sustancias. Si tuviésemos un microscopio potente, veríamos que los azúcares parecen cadenas. Estas cadenas están formadas por eslabones, llamadas moléculas. Las cadenas con un único eslabón, es decir los azúcares de una sola molécula, se conocen como monosacáridos. Los azúcares que tienen 2 moléculas, se denominan disacáridos.

Los monosacáridos reciben el nombre de azúcares simples. Hay varios tipos, en función de la forma de esa molécula: glucosa (también

llamado dextrosa), fructosa y galactosa son los monosacáridos más importantes. Algunas personas creen que la fructosa es el único azúcar de la fruta, pero no es así. En un plátano podemos encontrar tanta glucosa como fructosa.

Cuando se juntan dos monosacáridos, se obtiene un disacárido. Los más habituales son la sacarosa y la lactosa. La sacarosa es la unión de una molécula de fructosa y una de glucosa. El azúcar común que nosotros conocemos, ese que usamos en casa, es 100% sacarosa. Como es algo que no todas las personas saben, algunos fabricantes utilizan el término «sacarosa» para ocultar el azúcar en la lista de ingredientes. Más adelante te daré una lista de sinónimos del azúcar, pero de momento quédate con la siguiente norma: si termina en -osa, es muy probable que sea azúcar oculto.

La lactosa (otro disacárido) se compone de una molécula de glucosa y una de galactosa. Este azúcar te sonará más. Es el que se encuentra en la leche. «Como no quiero tomar azúcar, compro leche sin lactosa». Esta forma de pensar, que seguro que está en la cabeza de más de uno, es equivocada. Nuestro cuerpo necesita dividir la lactosa en sus dos moléculas para poder digerirla. Genera una enzima llamada lactasa para partir la unión. Imagina que la lactasa son las tijeras que necesita para partir la lactosa en dos partes. Muchas personas no generan lactasa, no tienen tijeras, por lo que no pueden dividir la lactosa. ¿Y qué pasa si no la partimos? El pobre intestino se convierte en un tubo de escape cargado de gases. Ruidos, petardeos, olores... Una fiesta, vamos. En el mercado puedes encontrar leche sin lactosa. Esto no significa que se la hayan quitado. El fabricante añade lactasa a la leche. La lactosa se divide en sus dos azúcares simples. Ahora ya sabes: No te estarás tomando la lactosa, pero consumirás glucosa y galactosa. Puede que lo notes en el sabor, un poco más dulce.

Cuando la cadena de glucosas se hace más larga ya no estamos hablando de azúcares, sino de otras moléculas denominadas almidones o fibras, según la longitud de la cadena. A todas estas cadenas de glucosa las llamaremos hidratos de carbono. Si son cortas, como la lactosa o la sacarosa, serán azúcares o hidratos de carbono simples. Si son largas, como el almidón o la fibra, serán hidratos de carbono complejos, que no son considerados azúcares.

Ahora ya sabemos que los azúcares pueden tener varias formas y nombres. Para simplificar, cuando hablemos de «azúcar» o «azúcares» estaremos haciendo referencia a cualquiera de ellos.

Libre o intrínseco



6 piezas de Sushi contienen 12g de azúcar, equivalente a 3 terrones. Foto del archivo de sinAzucar.org (2017).

Sigamos mirando por nuestro magnífico microscopio. Las fibras de los alimentos se enredan junto a otros nutrientes, lo que a la vista aparenta ser un bosque de matorrales. Entre las espesas matas podemos diferenciar pequeñas bolitas. Si la fibra son los matorrales, el azúcar se parece a pequeñas bayas. A estos azúcares, entrelazados con los alimentos, se les denomina azúcares intrínsecos.

Imagina que estás en mitad de ese bosque de matorrales. Empiezas a recolectar las bayas. Podemos considerar que este conjunto de bayas representa los azúcares libres. Son los que están separados de la estructura original de los alimentos.

Así que tenemos dos tipos de azúcar. El que tiene una manzana es azúcar intrínseco. El que tenemos en el azucarero es azúcar libre.

¿Y qué pasa cuando añadimos azúcar libre a otro alimento? Echamos un par de cucharadas de azúcar a un yogur y removemos. Las moléculas de azúcar están flotando en el interior del yogur. Por lo tanto, podemos decir que el yogur azucarado contiene azúcar libre.

Echa un vistazo a los ingredientes de cualquier producto de alimentación que tengas en casa. Si en los ingredientes está el azúcar, el producto contiene azúcares libres. ¡Ojo! Nos pueden camuflar el azúcar con otros nombres. Luego lo vemos.

De pequeño me daban en el desayuno un vaso de zumo. Dos naranjas, un chorrito de limón y un par de cucharadas de azúcar, no vaya a ser que estuviese muy ácido. ¡Bébelo rápido, que se van las vitaminas! decía mi madre. Las vitaminas no sé, pero el azúcar seguía ahí cuando me tomaba el dulzón zumo. Parece que con el tiempo y mis consejos, mi madre ya no echa azúcar al zumo. Aun así, ese zumo tiene azúcar libre. Parece un poco confuso: Una naranja contiene azúcares intrínsecos. Cuando la exprimimos, se convierten en azúcares libres. ¿Cómo es posible? Aquí os lo dejo el microrrelato del monstruo y la jaula.

— *¿Qué es el azúcar libre? Explícamelo como si tuviese 3 años.*

— *Un monstruo en una jaula no es peligroso. Cuando le dejas libre puede hacerte daño. Debes evitar a los monstruos libres y no preocuparte de los que están enjaulados.*

— *Lo pillo. El azúcar es el monstruo. ¿Y qué es la jaula?*

— *Lo que rodea al azúcar, por ejemplo, la fibra de la fruta. Hace que se digiera más lentamente y no te haga daño.*

— *Por eso es mejor tomar la fruta entera que en zumo ¿no?*

— *Claro. Al exprimir la fruta, rompes los barrote y liberas al monstruo de la jaula.*

Además de los zumos, hay otros alimentos que contienen azúcar libre de forma natural. Por ejemplo, la miel. En el capítulo 'alternativas al azúcar' te cuento un poco más. ¿Y la leche? Contiene lactosa, el azúcar natural de la leche. Este azúcar se considera intrínseco, no azúcar libre.

¿Y por qué es importante diferenciar entre azúcares intrínsecos y azúcares libres? El impacto es diferente en nuestro organismo. Los intrínsecos, como los de una manzana, no suponen ningún problema para

la salud. En cambio, el consumo de azúcares libres, como los de un yogur azucarado, puede perjudicarnos.

Recomendaciones de consumo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2015 una serie de recomendaciones sobre el consumo de azúcar¹. Este es un extracto:

Se recomienda reducir el consumo de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida. Tanto para los adultos como para los niños, el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.

Las recomendaciones contenidas en la directriz se centran en los efectos documentados para la salud que produce la ingesta de «azúcares libres». Estos incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de fruta y los concentrados de zumo de fruta.

Los azúcares libres se diferencian de los azúcares intrínsecos que se encuentran en las frutas y las verduras enteras frescas. Como no hay pruebas de que el consumo de azúcares intrínsecos tenga efectos adversos para la salud, las recomendaciones de la directriz no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas.

El consumo propuesto debe entenderse como el límite máximo. Cuanto menos azúcar, mejor.

Para saber a cuántos gramos de azúcar se refiere la OMS, hay que tener en cuenta que hacen referencia a un porcentaje de calorías. Si consumes 2.000 kcal diarias (el consumo medio de la población), el límite de consumo de azúcar es de 100 kcal (el 5% de 2000). Eso supone 25 gramos de azúcar como máximo al día (aproximadamente 6 cucharillas pequeñas o terrones). Cada gramo de azúcar tiene 4 kcal.

Cuando yo me enteré de este límite mi pensamiento fue: «Yo solo le echo 2 cucharillas al café de la mañana. No hay problema».

Podéis entender mi disgusto al saber que también debería contar el azúcar que la industria nos cuela en sus productos. Es lo que yo llamo azúcar oculto. Estoy seguro que muchas personas desconocen que una

ensaladilla de cangrejo tiene 11 cucharaditas de azúcar. Y me juego algo a que pocos sospechan que un bote pequeño de tomate frito «receta artesana» contiene casi 10 cucharaditas.

Al conocer estas cifras, tuve la necesidad de compartirlo. Y lo hice con los que tenía cerca. A juzgar por sus caras, no debía ser muy interesante lo que contaba. Hasta que encontré la forma de despertar su asombro.

sinAzucar.org

Durante las vacaciones de Navidad monté un pequeño estudio fotográfico en casa. Conseguí una fotografía impecable: una botella pequeña de Coca Cola, iluminada como en uno de sus anuncios. Y a su lado una enorme torre de 13 terrones de azúcar. Y algo cambió.

El magnetismo de la imagen era indudable. Y me puse manos a la obra. Recuerdo haber pasado las Navidades del 2016 rodeado de ultraprocesados y montones de terrones. Admito que también algunos pasaron por mi estómago tras la sesión de fotos. ¿Quién se resiste a unas oreo bañadas en chocolate?. Cuando tuve unas cuantas fotos decidí subirlas a redes sociales. Había nacido **sinAzucar.org**.

Algo debía tener el proyecto porque se empezó a compartir a gran velocidad. Sentí vértigo. Y más cuando empezó a sonar el teléfono. Varios periodistas estaban interesados en la historia. Entre otros, el gran Mikel López Iturriaga, responsable de El Comidista². Un periodista de los informativos de Antena 3 quería hacerme una entrevista urgente. ¿Ya se me podía considerar *influencer*?

Desde entonces me han hecho decenas de entrevistas y en casi todas ellas quieren saber cuánto azúcar se puede consumir sin que nos perjudique. Hasta ahora siempre les hacía referencia a las recomendaciones de la OMS que ya conoces. Pero ahora la EFSA va más allá.

En el verano del 2021 la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicó un documento sobre el consumo tolerable de azúcares³. Cinco países europeos pidieron a la EFSA que actualizara la evaluación que hizo en 2010 sobre este tema. Querían saber cuál era el consumo máximo que no causaba problemas para la salud. Vamos, lo mismo que me preguntan en las entrevistas. Los científicos de la EFSA revisaron más de 32.000 publicaciones.

Estas son algunas de sus conclusiones (expresadas a su modo). Cita literal:

Dado el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas crónicas y caries, la ingesta de azúcares añadidos y libres debe ser lo más baja posible.

En pocas palabras: cuanto menos azúcar consumes, mejor para tu salud. Nos recomiendan consumir menos azúcar, pero no establecen un valor límite, como sí hace la OMS.

El Ministerio de Consumo es uno de los ministerios españoles más activos en la lucha contra el consumo abusivo del azúcar. Y tiene una postura rotunda: «El azúcar mata⁴». ¡Pues no se diga más!

¿Se debe eliminar el consumo de azúcar?

Si ya estás convencido, puede que te preguntes si debes eliminar el azúcar de tu vida.

Acabo de recibir una noticia titulada «Una mujer de 70 años se hace viral por enseñar cómo es su cuerpo después de estar 30 años sin comer azúcar⁵». ¿Debes ser como Carolyn Hartz y renunciar a cualquier producto azucarado? Antes de responder, te cuento lo que el artículo dice de Carolyn. Practica deporte a diario, descansa bien por las noches y su dieta parece bastante saludable. Así que parece que el truco de esta señora no solo está en evitar el azúcar.

La decisión de eliminarlo por completo es dura. Sobre todo porque te vas a encontrar azúcar en muchos productos de consumo habitual. Por ejemplo, ¿sabías que el sushi contiene azúcar añadido? Cuando publiqué la foto con los 3 terrones (por 6 piezas de sushi), me llovieron críticas, incluidas las de algún nutricionista. Tuvo que salir en mi defensa el chef de un conocido restaurante japonés. Confirmó que al arroz del sushi se le añade un aliño formado por vinagre de arroz, sal y azúcar.

Por suerte, identificar los productos que tienen azúcar no siempre es tan complicado. La mayor parte del consumo viene de fuentes bastante conocidas. En el 2013 se publicó el estudio ANIBES⁶ que analiza entre otros aspectos, las fuentes de azúcares añadidos en la dieta de la población española⁷. Por cierto, el estudio fue financiado por Coca Cola. En el capítulo «El poder de la industria» podrás leer más sobre los pagos de las multinacionales a los científicos.

Según el estudio⁸, en España cada persona consume más de 40 g de azúcares libres al día de media. Casi el doble del límite que marca la OMS. Y en el caso de los niños es aún peor: 60 g al día ¡Tres veces la cantidad máxima recomendada para ellos!

Imagina que al despertar te encontrases un bote con 10 terrones de azúcar. Te obligan a comerlos poco a poco antes de acostarte. Por la noche te rellenan de nuevo el bote. Así los 365 días al año. ¿Demasiado? Pues es lo que estamos consumiendo, al menos en media. ¿Y los niños? Ellos tienen 15 terrones dentro de su bote. Cada día.

De los 10 terrones diarios, la tercera parte vienen de bebidas: refrescos, zumos, néctares, etc. El azúcar que sale del azucarero supone 1,5 terrones.

Tres de cada cuatro terrones están ocultos en los productos de consumo habitual.

Azúcar oculto

En varias ocasiones he recibido críticas por usar la expresión «azúcar oculto». Una persona me acusó de ser un alarmista. Este usuario me recordaba que el azúcar no puede estar oculto ya que debía estar reflejado en la etiqueta. Y es cierto. También se detalla la cantidad de azúcar en la información nutricional, pero no se indica si es azúcar intrínseco, azúcar añadido o una mezcla de ambos. Me sigo quedando con la expresión de «azúcar oculto».

En el capítulo «Manipulación en el supermercado» hablaremos de alguno de los trucos utilizados por la industria para ocultar el contenido de azúcar de sus productos, pero como adelanto vamos a ver uno de ellos.

En el verano de 2020 una empresa dedicada a la venta de productos de alimentación para deportistas se puso en contacto conmigo. Querían que les hiciese una foto a unos de sus productos. Se trataba de una crema de avellanas, cacao y dátiles. Debieron quedar contentos con el resultado, porque me propusieron que la compartiese en mis redes sociales. Acordamos que yo publicaría la foto en una *post* patrocinado y recibiría una pequeña comisión por cada persona que comprase la crema de cacao. ¿El resultado? Se armó el lío en redes sociales.

La crema de cacao no tenía azúcar añadido, así que no estaba haciendo publicidad de un producto poco saludable. Alguien me aclaró su punto de vista: había patrocinado un producto con puré de dátiles. Y este puré contenía azúcar. No era azúcar añadido, pero era azúcar, en cualquier caso. Después de recibir una lluvia de críticas, acepté mi

error. Desde entonces no he vuelto a realizar ningún post patrocinado. Primero y último.

En esta ocasión la artimaña no venía de la industria, sino ¡de mí mismo! A raíz de este traspies decidí investigar acerca del uso de puré de dátil para endulzar. ¿Se considera azúcar libre?

La OMS considera azúcar libre el azúcar añadido y el azúcar de los zumos y la miel. Según esta definición, el puré de dátil no se considera azúcar libre. ¿Asunto zanjado? Pues no es tan sencillo.

Es interesante conocer la postura del Departamento de Salud de Reino Unido. Hasta el 2015 consideraba que parte de los azúcares de la fruta se liberaban a pasar por la batidora. Al igual que pasaba en la historia del monstruo y la jaula, al triturar la fruta, parte del azúcar pasa a quedar libre. Pero esto cambió en el 2018. Los científicos del Departamento de Salud publicaron un documento⁹ en el que definen:

| *La definición de azúcares libres incluye:*

- *Todos los azúcares añadidos en cualquier forma*
- *Todos los azúcares presentes de forma natural en los zumos, purés y pastas de frutas y hortalizas y productos similares en los que se haya descompuesto la estructura*
- *Todos los azúcares de las bebidas (excepto las bebidas a base de leche)*

El texto no deja duda. El azúcar del puré de dátiles se debe considerar azúcar libre.

Me imagino la cara que pondrían algunos al conocer esto. Por ejemplo, la de los *influencers* de «*comida saludable para fitness*». Esos que anuncian brownies sin azúcar... y están cargados de dátiles.

Estad atentos a este tipo de publicaciones. Se trata de una versión menos mala de los productos industriales. Pero siguen teniendo azúcar. ¿Son mejores? Sin duda, pero si queremos obtener beneficios para nuestra salud, debemos dejar su consumo para momentos especiales.

Consumir fruta es saludable. Todos los estudios científicos demuestran que la fruta es buena para la salud (consumida entera, no en zumos ni purés). Olvídate de las advertencias del tipo «el plátano tiene mucho azúcar». El azúcar de una pieza de fruta no perjudica nuestra salud.

Notas

- 1 OMS. «Ingesta de azúcares para adultos y niños.» https://apps.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/es/index.html
- 2 El Comidista EL PAÍS. «Las fotos que muestran el azúcar oculto en tu comida.» https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2016/12/22/articulo/1482431094_265029.html
- 3 EFSA. «Nivel máximo de ingesta tolerable de azúcares alimentarios.» <https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-07/sugars-factsheet-ES.pdf>
- 4 Ministerio de Consumo. «El azúcar mata.» <https://twitter.com/consumogob/status/1317013658443124736?s=20&t=KyCkiuA4aWuuYROoAJbTYA>
- 5 Womens Health. «Una mujer de 70 años lleva 30 sin comer azúcar y está así.» <https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a38968728/mujer-viral-dieta-sin-azucar/>
- 6 FEN. «Estudio ANIBES.» <https://www.fen.org.es/anibes/>
- 7 Ruiz, Emma et al. «Dietary Intake of Individual (Free and Intrinsic) Sugars and Food Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study.» *Nutrients* vol. 9,3 275. 14 Mar. 2017, doi:10.3390/nu9030275
- 8 FEN. «Ingesta dietética de azúcares (añadidos e intrínsecos) y fuentes alimentarias en la población española: resultados del estudio científico ANIBES.» http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_15.pdf
- 9 Swan, Gillian E, Natasha A Powell, Bethany L Knowles, Mark T Bush, and Louis B Levy. «A Definition of Free Sugars for the UK.» *Public Health Nutrition* 21.9 (2018): 1636-638. Print.

Aquí acaba la muestra

Has leído la introducción y el primer capítulo. El libro sigue con 6 capítulos más: el poder de la industria, el supermercado, los niños, la salud, las alternativas y un plan de tres semanas.

El libro entero está en sinAzucar.org Premium, para leer en la web, en PDF y en EPUB: sinazucar.org/premium/libro/.