

ANEXO 3:

LOS 56 NOMBRES DEL AZÚCAR

En ocasiones el azúcar cambia de nombre, pero sus efectos siguen siendo exactamente los mismos para el organismo. El Dr Robert H. Lustig, escribió un libro (1) al respecto. De él hemos sacado la lista. Algunos nombres no se usan demasiado en España, pero la mayoría sí.

LISTADO:

1. Néctar de agave
2. Azúcar de Barbados
3. Cebada de malta
4. Azúcar de remolacha o betabel
5. Melaza residual también conocida como melaza final o melaza concentrada
6. Azúcar morena
7. Jarabe o almíbar
8. Cristales de caña de azúcar
9. Caña de azúcar
10. Caramelo
11. Jarabe de ceratonia siliqua,
12. Azúcar de castor
13. Azúcar glasé
14. Jarabe de maíz
15. Jarabe de maíz sólida
16. Fructosa cristalina, endulzante procesado derivado del maíz
17. Azúcar de higo
18. Demerara es azúcar morena dorada no refinada
19. Dextrano
20. Dextrosa
21. malta *diastática, que es azúcar fermentada a base de malta.*
22. Diastasa, enzima de origen vegetal que hace que el almidón de la semilla de la cebada se transforme rápidamente en azúcar soluble
23. Etil maltol (E 637)
24. Jugo de Caña evaporado
25. Cristales de Florida
26. Fructosa
27. Jugo de fruta
28. Concentrado de fruta
29. Galactosa
30. Glucosa
31. Sólidos de glucosa
32. Azúcar dorada
33. Jarabe dorado
34. Azúcar de uva
35. Almíbar o jarabe de maíz de alta fructosa
36. Miel
37. Azúcar glas
38. Azúcar invertida
39. Lactosa
40. Jarabe de malta
41. Maltodextrina, derivado del almidón de maíz.
42. Maltosa

43. Jarabe de arce
44. Melaza
45. Azúcar morena con olor a melaza
46. Azúcar morena orgánica
47. Piloncillo
48. Azúcar morena
49. Jarabe refinado
50. Jarabe de arroz
51. Jarabe de sorgo
52. Sacarosa
53. Azúcar
54. Melaza
55. Azúcar turbinado
56. Azúcar amarilla o dorada

Bibliografía

(1) **Sugar Has 56 Names: A Shopper's Guide (A Penguin Special from Hudson Street Press)**