

Azúcar

AZÚCAR INTRÍNSECO

Se encuentra de forma natural en los alimentos; como la **fructosa** de las frutas y la **lactosa** de los lácteos.

Es **parte de la matriz** alimentaria junto con otros compuestos



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

AZÚCAR LIBRE

Azúcar presente de forma natural

Se encuentra **liberado de la matriz** alimentaria

Miel
Jarabes
Zumos de frutas/ verduras



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

Azúcar añadido

El azúcar que **NO** es propio de un alimento

Se ha **añadido** durante el procesamiento



Según la OMS: < 5% de la ingesta calórica diaria (25 gramos aprox.)

[+ información \(OMS\)](#)