

# Eufemismo azucarado

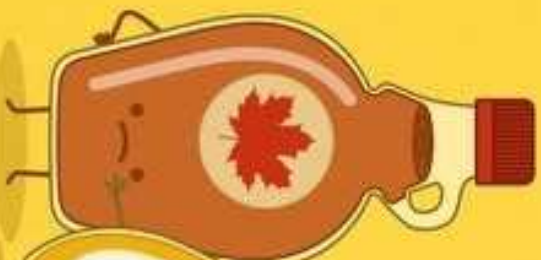
El principal ingrediente de estos sustitutos del azúcar es... azúcar.

Aunque se vendan como "más sanos", si no moderas su consumo te expones igualmente a duras implicaciones metabólicas: incremento del peso, riesgo de diabetes, hígado graso no alcohólico y enfermedades cardiovasculares.

## Porcentaje de azúcares



Miel  
**85%**



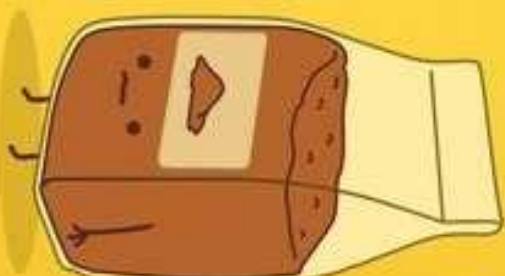
Sirope  
de arce  
**70%**



Jarabe  
de malz  
**76%**



Sirope  
de ágave  
**86%**



Azúcar moreno  
integral y "natural"  
**85%-95%**