

ANTES DE METER NADA AL CARRITO, LEE ESTO.

EL DECODIFICADOR DE ETIQUETAS

Los 15 nombres que usa la industria
para **esconderte el azúcar**
(y cómo detectarlos en **10 segundos**)



¡Te tengo,
'concentrado
de zumo'!



EXPEDIENTE: #01

Sospechoso:
Concentrado de zumo

Alias:
"Natural y saludable"

Cargo: **CULPABLE**



EL MOMENTO QUE NADIE TE EXPLICA

Sabes pedir bien en un restaurante. Sabes cocinar sin que tu familia note la diferencia. Pero cada semana entras en el súper y tomas entre **30 y 50 decisiones** en menos de una hora, leyendo etiquetas diseñadas por equipos de marketing para que no las entiendas del todo.



EL DICCIONARIO

LOS 5 TIPOS DE DISFRACES QUE USA EL AZÚCAR
PARA COLARSE EN TU CARRITO

EXPEDIENTE 01

LOS CLÁSICOS



ALIAS (NOMBRES TÉCNICOS):

- Azúcar
- Azúcar blanco
- Azúcar moreno
- Azúcar de caña
- Azúcar invertido
- Panela

NIVEL DE PELIGRO:



EXPEDIENTE 02

LOS JARABES



ALIAS (NOMBRES TÉCNICOS):

- Jarabe de glucosa
- Jarabe de fructosa
- Jarabe de maíz
- Maltosa
- Sirope de maíz
- Melaza

NIVEL DE PELIGRO:



EXPEDIENTE 03

LOS "NATURALES" DISFRAZADOS



ALIAS (NOMBRES TÉCNICOS):

- Concentrado de fruta
- Concentrado de zumo
- Zumo de fruta
- Puré de fruta
- Néctar de fruta

NIVEL DE PELIGRO:



EXPEDIENTE 04

LOS TÉCNICOS



ALIAS (NOMBRES TÉCNICOS):

- Dextrosa
- Sacarosa
- Glucosa
- Fructosa
- Maltodextrina
- Isomaltulosa
- Lactosa

NIVEL DE PELIGRO:



EL MÁS
BUSCADO

EXPEDIENTE 05

LOS QUE SE CUELAN EN SITIOS RAROS



ALIAS (NOMBRES TÉCNICOS):

- Sólidos de jarabe de maíz
- Sólidos de glucosa
- Sólidos de leche
- Azúcar oculto
- Rellenos con azúcar

NIVEL DE PELIGRO:



Este es
el más
peligroso.



Todas estas palabras pueden aparecer
en una etiqueta y seguir siendo...

AZÚCAR AÑADIDO.

«SIN AZÚCARES AÑADIDOS» NO ES SINÓNIMO DE BAJO EN AZÚCAR

Significa que el fabricante no ha añadido azúcar durante la elaboración, pero la bebida puede tener azúcares **naturalmente presentes** (como los de la fruta) y seguir siendo **alta en azúcar**.

LO QUE DICE EL ENVASE

¡A ver
qué escondes
realmente!



VS

LO QUE REALMENTE TIENE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 100 ml

Valor energético	42 kcal
Grasas	0 g
de las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	10,3 g
de los cuales azúcares	16,5 g
Fibra alimentaria	0,2 g
Proteínas	0,3 g
Sal	0 g

ALTO



16,5 g de azúcares
por 100 ml.
Esto **SÍ** es **ALTO**.

REGLA PRÁCTICA

SI EL PRODUCTO
TIENE MÁS DE:



5 g de azúcares
por 100 ml (bebidas)

15 g de azúcares
por 100 g (sólidos)



ES ALTO EN AZÚCAR.

Mejor, déjalo
en la estantería.



No te fies de los sellos. Fíate de los números.
LEE • COMPARA • DECIDE

TU SALUD
NO ES UN
TRUQUE DE
MARKETING

CÓMO LEER UNA ETIQUETA EN 10 SEGUNDOS

PROTOCOLO OFICIAL DE INVESTIGACIÓN DEL AGENTE LUPA

1 MIRA LA LISTA DE INGREDIENTES PRIMERO

- ★ Los ingredientes están ordenados de mayor a menor cantidad. Cuanto más arriba, más cantidad hay.

2 VE DIRECTO A "DE LOS CUALES AZÚCARES"

- ★ Es la línea clave. Ahí está la cantidad real de azúcar del producto.

3 APLICA LA REGLA 5/15

- ★ Si tiene 5 g o menos de azúcares por 100 ml (bebidas) o 15 g o menos por 100 g (sólidos) → **OK**.
Si supera esos valores → **ALTO EN AZÚCAR**.

4 BARRE LOS 5 PRIMEROS INGREDIENTES

- ★ Si aparece cualquier tipo de azúcar, jarabe, concentrado o edulcorante disfrazado en ese grupo, probablemente es el protagonista.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 100 ml

Valor energético	42 kcal
Grasas	0 g
de las cuales saturadas	0 g
Hidratos de carbono	16,9 g
de los cuales azúcares	16,5 g
Fibra alimentaria	0,3 g
Proteínas	0,4 g
Sal	0,02 g

INGREDIENTES:

- 1 Zumo de manzana a partir de concentrado,
- 2 zumo de uva a partir de concentrado, agua,
- 3 **azúcar**, acidulante: ácido cítrico,
- 4 aromas naturales, antioxidante:
- 5 ácido ascórbico.

NOTAS DE INVESTIGACIÓN

1
2
3
4

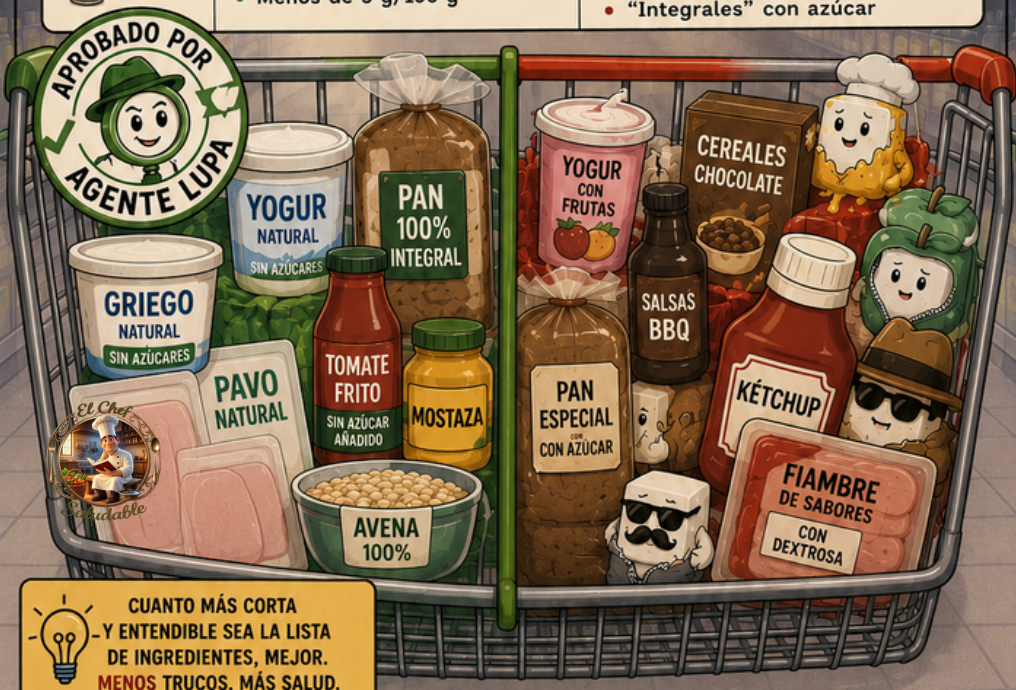
No te fíes de los sellos. Fíate de los números.

LEE • COMPARA • DECIDE

TU CHULETA DEL SÚPER

★ QUÉ ELEGIR SÍ Y QUÉ DEJAR EN LA ESTANTERÍA ★
(GUARDA ESTA PÁGINA EN TU MÓVIL)

	✓ SÍ MEJOR OPCIÓN	✗ NO MEJOR DÉJALO
 YOGURES	- Naturales sin azúcares - Griegos naturales (sin edulcorantes)	- Con frutas / saborizados 0% con edulcorantes "Sin azúcares añadidos" con > 5 g/100 g
 PANES	100% integral - Con pocos ingredientes - Sin azúcares añadidos	- Con jarabe de glucosa - Con miel / azúcar - Con maltodextrina "Enriquecido" / "Especial"
 SALSAS	- Tomate frito sin azúcar - Mostaza, aceite de oliva - Especias y hierbas	- Kétchup - Salsas BBQ - Salsas agridulces - Con jarabe de glucosa
 EMBUTIDOS	- Jamón cocido extra - Pavo / pollo natural - Sin azúcares añadidos	- Fiambres de sabores - Con dextrosa / azúcar - Con jarabes y almidones
 CEREALES	- Avena 100% - Sin azúcares añadidos - Menos de 5 g/100 g	- Con chocolate - Con miel / jarabes - Más de 5 g/100 g "Integrales" con azúcar



CUANTO MÁS CORTA
Y ENTENDIBLE SEA LA LISTA
DE INGREDIENTES, MEJOR.
MENOS TRUCOS, MÁS SALUD.

PALABRAS BONITAS, SIGNIFICADO CERO

★ TRUCOS DE MARKETING QUE NO DICEN NADA SOBRE EL AZÚCAR ★

SOSPECHOSOS HABITUALES
(NO TE DEJES ENGAÑAR)



Bonito por
fuera, pero
vacío por
dentro.

LA VERDAD
ESTÁ EN LA
ETIQUETA

NOTAS DEL AGENTE

- ✓ NO ME FÍO
- ✓ INVESTIGO
- ✓ COMPARO
- ✓ DECIDO



NATURAL

No significa sin azúcar.
Puede llevar azúcar añadido.

RECHAZADO



ARTESANO

Habla de cómo se hace,
no de lo que lleva.

RECHAZADO



LIGHT

Puede tener menos grasa,
pero más azúcar.

RECHAZADO



FITNESS / PROTEICO

Puede ser alto en azúcar
para mejorar el sabor.

RECHAZADO



ECOLÓGICO / BIO

Mejor para el planeta,
no siempre mejor para ti.

RECHAZADO



APTO VEGANOS

No lleva ingredientes
de origen animal,
pero puede llevar azúcar.

RECHAZADO



**NO TE DEJES LLEVAR POR ETIQUETAS BONITAS.
LEE, COMPARA Y DECIDE.**



YA SABES LLENAR EL CARRITO.

★ ¿Y LOS OTROS 4 MOMENTOS DEL DÍA? ★

Esto resuelve una decisión a la semana: la compra.
Pero tu día a día se juega en 4 momentos más — el restaurante,
el menú de la semana, la cocina de tu familia,
y tu mente y tu movimiento.

Por eso existe el **pack completo** : 5 ebooks,
uno por cada momento, sin que se pisen entre ellos.

★ EL RESTO DEL DÍA TAMBIÉN IMPORTA ★

01

LA COCINA INVISIBLE



Come la tortilla
y el cocido de tu madre
sin esconderte en
la cocina.

02

DULCE LIBERTAD



30 postres con los que
soplarás las velas de tu
cumpleaños sin miedo.

03

EL ESCUDO SOCIAL



Come fuera sin que
tu glucosa, ni nadie
en la mesa, lo note.

04

CÓMO ALIMENTARSE SIENDO DIABÉTICO



Tu plato, tu salud:
la guía base para
comer bien cada día.

05

EL TRIÁNGULO DEL CONTROL



La insulina más
barata del mundo no
se compra en la farmacia.

CASO
PARCIALMENTE
RESUELTO

Fuera del súper
también hay pistas.
Sigue investigando.



ESCENA
DEL CRIMEN
#1
LA COCINA
FAMILIAR

ESCENA
DEL CRIMEN
#2
COMER FUERA

ESCENA
DEL CRIMEN
#3
EL MENÚ DE
LA SEMANA

ESCENA
DEL CRIMEN
#4
MENTE Y
MOVIMIENTO

5 LIBROS. 5 INVESTIGACIONES.
UN MISMO OBJETIVO:
VIVIR MEJOR CADA DÍA.



★ CASO CERRADO. TU SALUD, EN TUS MANOS.

PACK COMPLETO GLUCOSA ESTABLE

— 5 EBOOKS —

Has llegado
hasta aquí.
Ahora, ve a por
el siguiente
nivel.

ÍTEM	PRECIO
------	--------

✓ El Decodificador de Etiquetas ya lo tienes, GRATIS	0,00€
---	-------

01 La Cocina Invisible Come la tortilla y el cocido de tu madre sin esconderte en la cocina.	4,99€
---	-------

02 Dulce Libertad 30 postres con los que soplarás las velas de tu cumpleaños sin miedo.	4,99€
--	-------

03 El Escudo Social Come fuera sin que tu glucosa, ni nadie en la mesa, lo note.	4,99€
--	-------

04 El Menú de la Semana Deja de preguntarte qué comer, cada día.	4,99€
--	-------

05 El Triángulo del Control La insulina más barata del mundo no se compra en la farmacia.	4,99€
--	-------

TOTAL PACK COMPLETO **19,99€**

COMPRA SEGURA EN  hotmart

LO QUE CONSIGUES:

- ✓ 5 guías prácticas y accionables.
- ✓ Hábitos reales para tu día a día.
- ✓ Sin tecnicismos. Sin dietas imposibles.
- ✓ Resultados que se mantienen.

CASO CERRADO
— RECOMENDADO —



QUIERO EL PACK GLUCOSA ESTABLE

🔒 ACCESO INMEDIATO • PAGO 100% SEGURO • GARANTÍA DE 7 DÍAS

Este contenido es educativo e informativo. No sustituye el consejo profesional de salud.
Consulta siempre con tu profesional de confianza ante cualquier duda sobre tu caso.



**CHEF
SALUDABLE**

MENOS TRUCOS. MÁS HÁBITOS.
MEJOR CADA DÍA.

