



**Traducción:**

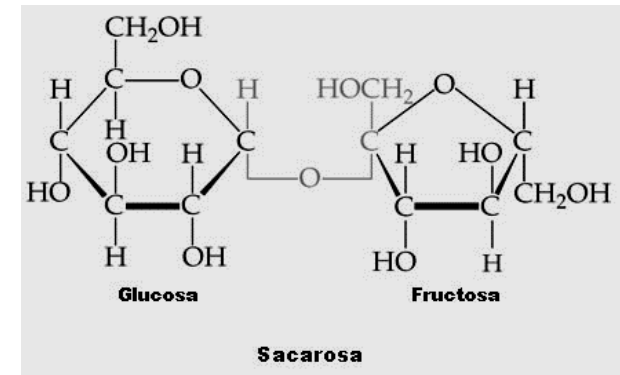
Diana Itzel Morales Porras  
Alejandra Osorio González

**Tutora académica:**

Mtra. Sandra Aurora González Sánchez  
Laboratorio de didáctica de las ciencias  
experimentales y exactas.

Universidad de Ciencias  
y Artes de Chiapas

# SACAROSA



**Te asucalil bin ay ta we'bal.**

## Ya ka' na bina ? ...

Te sacarosa, comon j'nabelsbatic bin ut'il asucalil te ay ta we'el, ha'ini ch'ahpambil ta nahil te cheb mono-sacáridos(disacárido), te glucosa soc te fructuosa.

Ha' ta spisil ha'maletic ta bahlumilal ya xu' tahel ta jun 20% soc ec te yalal te w'ahleb ta asucal soc jun 15% te yalal te remolacha asucal, te ban'ti ya slo-q'uesic te asucal ta we'balil.

Te chab ehuc sba jun ya'lel bin ay yichoj ut's yipal te sacarosa te sut'pinbael (hidrolizada).

Te ha'maletic ha' te ya spasic' te sintetizar(shoquel) ha'ini disacárido, yan te chmbahlametic ma' xu' yu'unic.

Ha' ta ha'maletic te sacarosaes jun sts'acayob yu'un te fotosíntesis(cuxlejal) soc ha te yilelbail ta pisil ora yu'un te yuc'bel te asucalil tas ha'mal ta yantic' baquetal yu'un te ha'mal.

## Ustuhunel:

Te macha ya's pasic' ya sc'anic poholel soc lecubtesel te nahil te sacarosa te ay ta w'ahleb ta asucal soc te remolacha asucal.

Te ay utsetic' ustuhunalilyu'un te ya'lel (sustancia) te ya yabe te toyojibal te industria yu'un te sacarosa soc ya c'ahlayic toyol sm'ahanel.

Ay mach'atic ya ustuhunic' te sacarosa ta pisil na'etic, yan tic' ya ch'aybeyel yo'tan.

Edulcorante

Sloq'uib ha' te yip.

Q'uejelbahel.

Ch'ahubel.

Canantay te baq'uetal, astringete y bactericida.



## Índice Glucémico

Te índice glucémico ya syalbotic' te bin ya's c'ash soc te carbohidratos te asucalil ta ch'ich. We'el te we'el-uch'elil soc jun índice glucémico toyol ya schi c'ohem pasel jun muc' yalel ta insulina.

Ta in c'acal, ha'ini ya xu' toyolwanej te xiweltic sba te diabetes.

Te we'el-uch'el ha' jun alimentos con un índice glucémico toyol te yich'oj jun jtsac-c'abal ta 70 o c'ax s'an, soc te we'el-uch'elil soc jun peq'uel índice glucémico te ay yu'unic jun jtsac-c'abal ta 55 o peq'uel s'an.

Te sacarosa ay yu'un jun índice glucémico ohilil ta 70-80, te bin ay ta jun toyol categoría yu'un te índice glucémico.

EDULCORANTE	ÍNDICE GLUCÉMICO
Glucosa	100
Azúcar blanco	70
Azúcar moreno	70
Panela	65
Miel*	60 - 85
Sirope de Arce	55 - 65
Azúcar de Coco	35
Fructosa	20
Sirope de Ágave	15-20
Xylitol	7
Sirope de Yacon	1
Stevia	0