

# The **SCOOP** on **HIGH-FRUCTOSE CORN SYRUP**

You may have heard a lot of information about High-Fructose Corn Syrup in the media. We'd like to give you some quick facts and useful tips to help navigate your way through the information.

**FAMILY CORNER**  
[www.revolutionfoods.com](http://www.revolutionfoods.com)

## **WHAT IS HIGH-FRUCTOSE CORN SYRUP (HFCS)?**

Food companies introduced High-Fructose Corn Syrup into the food market in the 1970s. HFCS is made by chemically modifying corn starch so that it contains a higher level of fructose (sugar). HFCS tastes sweeter than sugar and it's cheaper, making it a cost-saving incentive for food manufacturers.

## **WHERE IS HFCS FOUND?**

HFCS can be found in soft drinks, fruit drinks, sport drinks, breads, baked goods, cookies, crackers, cereals, jams and baked goods. HFCS can now be found in almost every processed food on the grocery store shelves.

## **WHY IS HFCS BAD?**

**There are many reasons HFCS is bad but here are a few important points:**

- ★ HFCS is used by food manufacturers because it's a cheap way to sweeten foods. Since HFCS is so cheap, food manufacturers can sell super-size items at low prices. When you get a super-size drink, you are drinking more calories and not getting an additional nutrition benefit.
- ★ Studies have shown that consuming high levels of HFCS may increase the level of fat in the bloodstream.

## **PRACTICAL TIPS TO AVOID HFCS:**

- 1 READ LABELS!**  
Food manufacturers are required to list HFCS on food labels. HFCS may be written on labels the following ways: High-Fructose Corn Syrup, HFCS, HFCS Solids.
- 2 BUY MORE WHOLE FOODS**  
such as fruits, vegetables, nuts, poultry, beef. Cook with them at home.
- 3 CHECK YOUR GROCERY STORE SHELVES FOR "ORGANIC" PRODUCTS.**  
Most products labeled this way will not have HFCS in them and the cost difference may not be that great.
- 4 AVOID FAST FOOD.**  
Most fast food items contain HFCS. If you are eating at a fast food restaurant ask for the ingredients list, you may find items such as salads that do not contain HFCS, but check the dressing label.
- 5 AVOID CANNED OR BOTTLED BEVERAGES.**  
Soft drinks, sports drinks, lemonade, iced tea, and almost every sweet drink you can think of contains HFCS. Try 100% juice occasionally or sparkling water beverages.

Revolution Foods does not use products with HFCS in any of our products. We hope these tips are helpful!

**revolution**<sup>®</sup>  
**FOODS**

# La **VERDAD** sobre **EL JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA**



Usted ha debido escuchar varios reportajes e informes en los medios de comunicación acerca del jarabe de maíz alto en fructosa. Nos gustaría darle algunos datos rápidos como también algunos consejos prácticos para ayudarle a decifrar toda la información.

**RINCÓN DE LA FAMILIA**  
[www.revolutionfoods.com](http://www.revolutionfoods.com)

## ¿QUÉ ES EL JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA (HFCS)?

Las fábricas de comestibles lanzaron el jarabe de maíz alto en fructosa al mercado de alimentos en los años 70. El HFCS se produce químicamente modificando la maicena para que contenga un nivel más alto de fructosa (azúcar). Un incentivo que ahorra en costos para las fábricas de comestibles es el HFCS por ser más dulce y barato que el azúcar.

## ¿EN QUÉ COMIDAS SE ENCUENTRA EL HFCS?

Se puede encontrar el HFCS en las gaseosas (sodas), jugos de fruta embotellados, refrescos, panes, productos de repostería, galletas tanto dulces como saladas, cereales y mermeladas. Hoy en día se encuentra el HFCS en casi todo tipo de comida procesada en las repisas del mercado.

## ¿POR QUÉ ES DAÑOSO EL HFCS?

Hay varias razones por las cuales es dañoso el HFCS, pero hay algunos puntos importantes que recordar:

- ★ Los fabricantes de comida usan el HFCS porque es una forma barata de endulzar la comida. Puesto que el HFCS es tan barato, los fabricantes de comida pueden vender productos en raciones grandes a precios bajos. Cuando usted toma algo en tamaño grande, está bebiendo más calorías sin recibir mayor beneficio nutritivo.
- ★ Los estudios han comprobado que el consumir niveles altos de HFCS puede aumentar el nivel de grasa en la sangre.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EVITAR EL HFCS:

- 1 ¡LEA LAS ETIQUETAS!**  
Por ley las fábricas de comestibles están obligadas a incluir el HFCS en las etiquetas de comida. Se puede escribir HFCS de las siguientes formas en las etiquetas: jarabe de maíz alto en fructosa, HFCS, sólidos de HFCS.
- 2 COMPRE COMIDA MÁS INTEGRAL**  
como frutas, vegetales, frutos secos, carne de aves como también carne de res. Prepárelos en casa.
- 3 BUSQUE PRODUCTOS “ORGÁNICOS” EN EL MERCADO.**  
La mayoría de los productos con este tipo de etiqueta no tendrán HFCS y no habrá una gran diferencia en el precio.
- 4 EVITE LA COMIDA RÁPIDA.**  
La mayoría de la comida rápida tiene HFCS. Si usted está comiendo en un restaurante de comida rápida, pida la lista de ingredientes. Por ejemplo, puede encontrar una ensalada que no tenga HFCS, pero fíjese en la etiqueta del aderezo.
- 5 EVITE BEBIDAS EN LATA O BOTELLA.**  
Las gaseosas, los refrescos, la limonada, el té helado y casi toda bebida dulce tienen HFCS. De vez en cuando pruebe jugos puros o agua mineral.

Revolution Foods no usa HFCS en ninguno de nuestros productos. ¡Esperamos que estos consejos le hayan servido!

**revolution**<sup>®</sup>  
FOODS