

INFÓRMASE SOBRE EL AZÚCAR

NOVEMBER

El exceso de azúcar puede tener consecuencias para la salud.

Por eso es importante comprender los riesgos
y reducir el consumo de azúcar:

PELIGROS DEL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR:

Aumento de peso: Los alimentos azucarados son ricos en calorías pero bajos en saciedad, lo que promueve comer en exceso.

Riesgo de enfermedades crónicas: El exceso eleva el azúcar en sangre y la insulina, lo que incrementa el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas e hígado graso.

Problemas dentales: El azúcar alimenta las bacterias bucales, causando placa, caries y deterioro.

Cambios de humor y energía: El azúcar provoca picos y bajones de energía, lo que provoca irritabilidad y fatiga.

Inflamación: El consumo elevado de azúcar fomenta la inflamación crónica relacionada con la artritis, las enfermedades cardíacas y el cáncer.

PASOS PARA REDUCIR EL AZÚCAR

Revisa las etiquetas: Presta atención a los azúcares ocultos como la sacarosa, el jarabe de maíz y la fructosa.

Mejores bebidas: Opta por agua, té sin azúcar o café solo.

Cocina en casa: Controla los ingredientes y evita los azúcares ocultos.

Elige dulces naturales: Sustituye los postres por fruta fresca.

Reduce gradualmente: Reduce el azúcar poco a poco, por ejemplo, usando menos en el café.

