



Bebidas bajas en azúcar

Los edulcorantes artificiales pueden tener buen sabor, pero actuar en tu contra.

Algunas investigaciones sugieren que engañan al cuerpo y evitan que te sientas satisfecho.

Debido a su sabor más dulce que el azúcar, confunden el paladar e impiden disfrutar de alimentos naturalmente dulces, como frutas y verduras.

Es como intentar dejar el hábito del cigarrillo con puros.



¡Bájale un poco con estas opciones!

Bomba de azúcar



Refresco
endulzado

=

11.5
cucharaditas
de azúcar

El bueno



Jugo
+ agua mineral
Mitad de jugo
de arándanos y
mitad de agua
mineral

=

7
cucharaditas
de azúcar

El mejor

Agua mineral
+ fruta
+ pepino

=

menos de 1
cucharadita
de azúcar.

Evitas 11.5
cucharaditas de
azúcar si consumes
esta bebida en vez
del refresco.



La fruta es diferente

Afortunadamente, la fruta tiene un pase (casi) gratuito cuando intentas controlar el azúcar a largo plazo.

Si bien contiene azúcar, múltiples estudios confirman sus beneficios para la salud.

En su paquete natural, el azúcar es una historia diferente:

la fruta entera contiene fibra y agua, por lo que si masticas una manzana, el tracto digestivo tarda un poco en extraer el azúcar de ella.

Tu cuerpo obtiene lo dulce a un ritmo que puede manejar. ¿Jugo de frutas? Bebe con moderación: su azúcar se concentra y se elimina la fibra.



Te damos otros ejemplos, donde puedes disminuir el consumo de azúcar, utilizando fruta:

Bomba de azúcar



Danés de fresa

=

9
cucharaditas
de azúcar

El bueno



Yogurt con cualquier fruta

=

4
cucharaditas
de azúcar

El mejor

Yogurt con frutos rojos y un poco de miel de abeja

=

3.5
cucharaditas
de azúcar

Evitas 5.5 cucharaditas de azúcar si consumes este yogurt, en vez del postre de fresa.





1
cucharadita
de azúcar

=

4 g
ó 16
calorías

En un día,
deberíamos consumir
menos de 6
cucharaditas
de azúcar totales

=

25 g o 96
calorías



¡No te bebas las calorías!

Si te encantan todas las opciones de diferentes estilos de bebidas con café, la mayoría están recargadas de exceso de azúcar, no te prives de ellas, te sugerimos lo siguiente:

Dale vida a tu café con leche entera espumosa, agregando un poco de canela o vainilla para darle un sabor dulce.

Así reducirás hasta posiblemente la mitad de contenido de azúcar si consumes la versión original.

Si no puedes no ponerle nada de azúcar, intenta ir reduciendo poco a poco, el endulzante hasta que lo elimines por completo



¡No te bebas las calorías!

Si lo tuyo son las bebidas azucaradas como, jugos, refrescos y los tés endulzados:

En lugar de servirte un vaso lleno de jugo, prueba una bebida, con mitad jugo de fruta y mitad agua mineral, te hará sentir que estás tomando un refresco.

Todos los días, usa un poco menos de jugo y un poco más de agua mineral. Mezcla burbujas y sabores en diferentes combinaciones. Puedes también agregar al agua mineral, en vez de jugo, fruta en rebanadas, infusionandola así.

Y si tomas té, trata de endulzarlo con stevia natural, monk fruit, o piloncillo, son opciones más saludables, que utilizar azúcar refinada o blanca.

