



Reduce el exceso
de azúcar en tu dieta,
simplemente leyendo
la etiqueta del
producto

Si buscas reducir el azúcar de tu dieta y no sabes por dónde empezar, tenemos el mejor tip para lograrlo.

Actualmente, las tiendas nos ofrecen miles de opciones: bajas en azúcar, con sustitutos de azúcar, productos light etc., esto ha provocado que se nos dificulte elegir la opción más saludable.



Por ello en tu próxima visita al supermercado revisa lo siguiente:

Etiquetado:

La industria de alimentos, comúnmente adiciona a los productos industrializados o empaquetados altas cantidades de azúcar o sustitutos de azúcar, con el fin de mejorar su sabor o conservación.



ALTO EN CALORIAS

EXCESO AZÚCARES

Al momento de comprar un alimento, trata de evitar o reducir la porción de los productos con los siguientes sellos:

La advertencia de exceso de azúcares, indica que el alimento posee una cantidad mayor de las azúcares recomendadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud)



El término edulcorante, hace referencia a que el producto contiene sustituto de azúcares, estos confieren un sabor dulce y habitualmente no aportan energía.

El exceso de edulcorantes o sustitutos de azúcar, puede tener efectos negativos en nuestro ciclo de hambre y saciedad, aumento del síndrome metabólico, alteración de la microbiota intestinal y predisposición al sobrepeso



Aprende sobre el tema en nuestro artículo “Tipos de azúcares” que encontrarás en la herramienta:
Conoce más