



Opta por la  
versión natural:  
**REDUCE EL  
EXCESO DE  
AZÚCARES  
DE TU DIETA**

Muchas veces la búsqueda de alimentos sin exceso de azúcares parece una batalla, donde nos perdemos entre información y nuevos conceptos.

**LA REALIDAD ES QUE ESTO ES MÁS SENCILLO DE LO QUE CREEMOS.**

La recomendación que tenemos para ti, es que antes de comprar un producto **OPTES POR LA VERSIÓN NATURAL DEL ALIMENTO,** puesto que los alimentos industrializados o empaquetados tienen altas cantidades de azúcares, grasas y sal, con el fin de mejorar su sabor y conservación.



## EJEMPLO:

En este caso una barrita de avena con chocolate tiene altas cantidades de azúcar, sodio y pocos nutrientes, por lo que la opción más saludable es preferir la avena con chocolate en su versión natural, **CON EL FIN DE EVITAR EL EXCESO DE AZÚCARES EN TU DIETA.**



### VERSIÓN INDUSTRIALIZADA

Barrita de avena con chocolate (40gr)

Calorías: 23 kcal.  
Carbohidratos: 42.2 g  
Proteínas: 4.2 g  
Grasas: 4.2 g

Azúcar adicionada  
Alta en sodio  
Mayor Índice Glucémico  
Menor saciedad  
Menor cantidad de fibra

### VERSIÓN NATURAL

Avena con chocolate amargo (40gr)

Calorías: 157 kcal.  
Carbohidratos: 23.3 g  
Proteínas: 4.7 g  
Grasas: 2 g

Sin azúcar adicionada  
Menor Índice Glucémico  
Mayor saciedad  
Mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales

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