



# Tips para reducir la adicción al azúcar

¿Tienes antojos  
constantemente y todo  
el tiempo de algo dulce?

¿no te quedas satisfecho  
si no terminas  
con algo dulce?

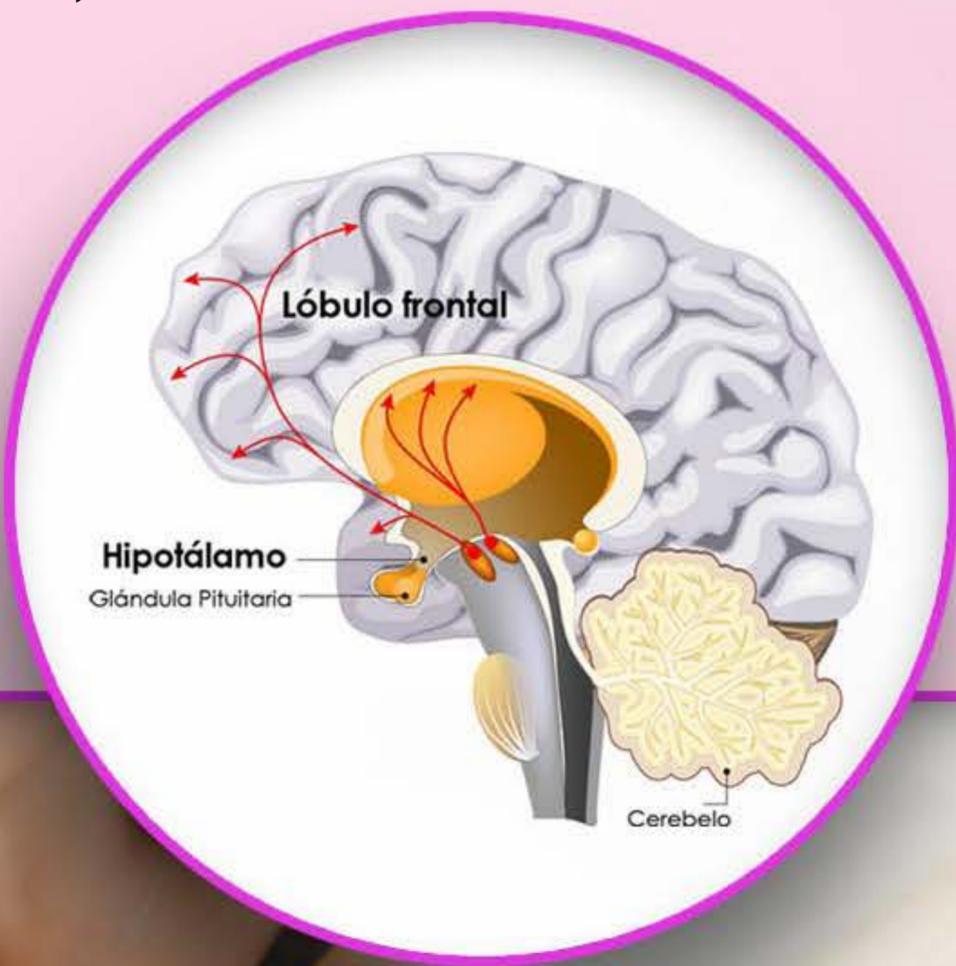


Si respondiste que **SÍ**  
a alguna de estas preguntas,  
**probablemente estás**  
**presentando una adicción**  
**al azúcar.**

**Hoy en día una gran cantidad**  
**de alimentos tienen agregadas**  
**altas cantidades de esta**  
**sustancia,** con el fin de mejorar el  
producto o mejorar su conservación  
sabor y **ADICCIÓN.**



El azúcar tiene un alto potencial adictivo, ya que causa **la liberación de opioides y dopaminas en el cerebro.**



En pocas palabras, **comer azúcar provoca cambios químicos en el cerebro** que nos hacen sentir bien, lo que nos deja deseando más.

# Te recomendamos estos tips para reducir tu consumo de azúcar:

1

¡No la cortes de golpe!

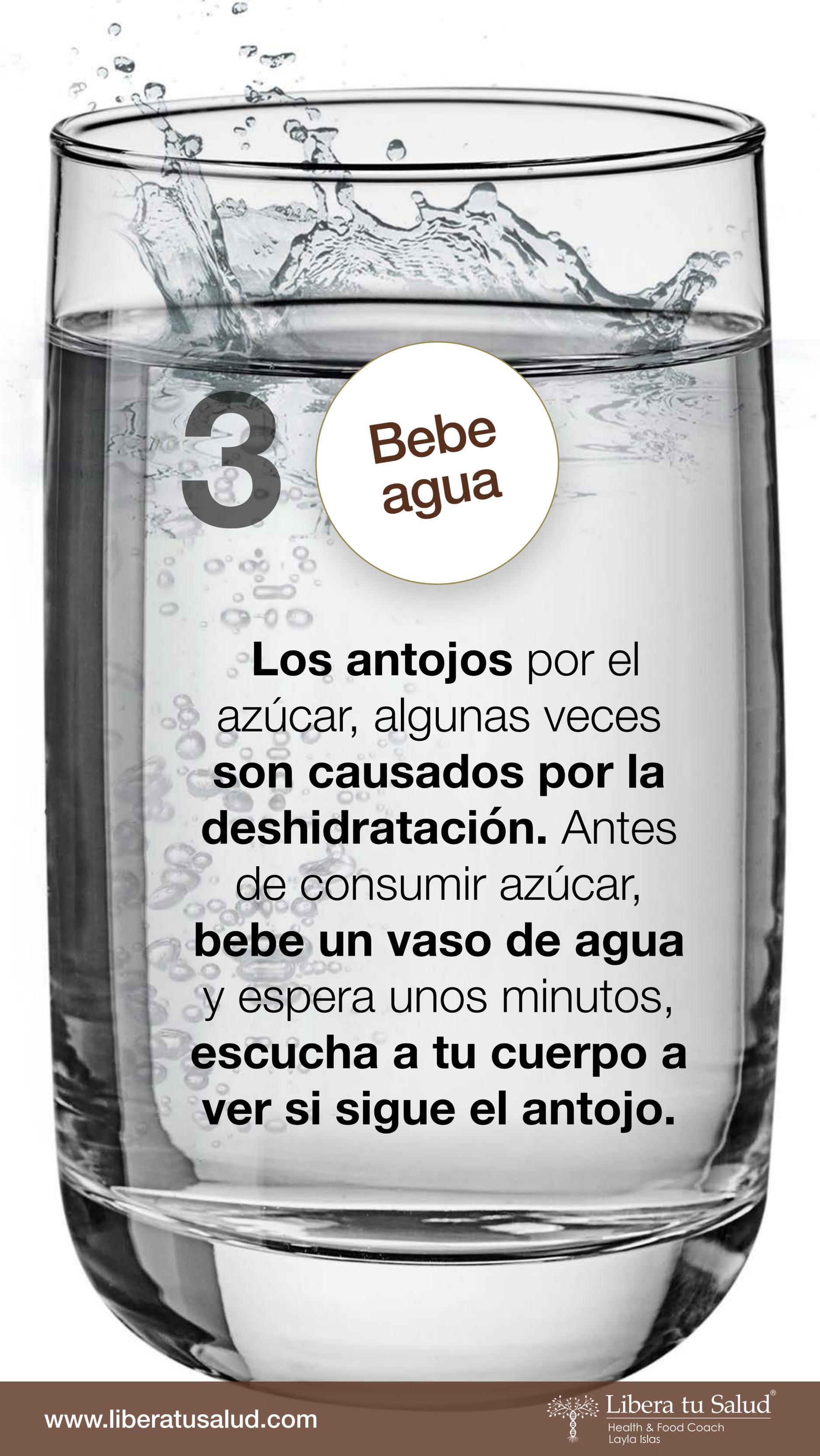
**Aunque no lo creas, eliminar el azúcar de un día para el otro genera ansiedad, dolor de cabeza e incluso cambios de humor.**

**Inicialmente el secreto está en dividir en porciones, en vez de ceder a los antojos, es bueno programar el momento en el cual se consumirán los alimentos altos en azúcar; es decir, dejarlos para el postre, en vez de consumirlos todo el día o entre comidas.**

# 2

Reduce o  
elimina la  
cafeína.

El sube y baja de la cafeína **generan deshidratación e inestabilidad en los niveles de azúcar en sangre**, lo que causa que los antojos por el azúcar sean **más frecuentes.**



3

Bebe  
agua

**Los antojos** por el azúcar, algunas veces **son causados por la deshidratación.** Antes de consumir azúcar, **bebe un vaso de agua** y espera unos minutos, **escucha a tu cuerpo a ver si sigue el antojo.**

Visita el siguiente video que te explica en 7 pasos los efectos del azúcar:

**Busca tranquilizarte y encuentra dulzura en formas que no sean comida.**

No todo lo que nos sucede o sentimos, es una señal de un antojo o de que tu cuerpo necesita azúcar. **Los antojos, con frecuencia, tienen un componente psicológico.**

Identificando las causas psicológicas de los antojos por ciertos alimentos y haciendo ajustes apropiados en el estilo de vida y las relaciones personales, podemos comenzar a encontrar el balance.



**¡Empieza  
HOY!**

**Para aprender más  
visita el artículo  
completo “Tipos  
de azúcar en los  
productos” en el  
apartado “Conoce más”**