

¿Constantemente presentas resistencia a la insulina?

Los alimentos con exceso de azúcares afectan el equilibrio de esta hormona, lo ideal es reducir esta sustancia de la dieta, pero ¡CUIDADO! Muchos alimentos tienen azúcares ocultos y no lo sabías.

Evita productos como:

- Catsup
- Aderezos para ensaladas
- Salsas procesadas
- Cereales envasados

Cuando visites el supermercado, revisa la etiqueta del producto, si el azúcar es uno de los primeros seis ingredientes ¡evítalo!

A partir de hoy a leer etiquetas, que no te agarren desinformado.

