

Acepta el reto del azúcar durante 10 días

Comer y beber demasiado azúcar agregado puede causar aumento de peso, diabetes (exceso de azúcar en sangre) y enfermedades cardíacas.

Intenta reducir el azúcar agregado que tienes usando este plan:

Día 1: Usa menos azúcar en tu café o té de la mañana. 1 cucharada menos de lo normal.

Día 2: Bebe menos jugo. Mezcla 1/2 taza de jugo con agua. .

Día 3: Reemplaza al menos un refresco al día con agua carbonatada saborizada.

Día 4: En lugar de cereales azucarados, consume cereales integrales como Cheerios o Wheat Chex. Añade fruta fresca para endulzarlos de forma natural.

Día 5: Los condimentos como el ketchup y la salsa barbacoa pueden tener mucha azúcar. Usa opciones con menos azúcar como salsa, mostaza o salsa picante.

Día 6: En lugar de beber jugo, exprime un limón o lima en su agua.

Día 7: Lee las etiquetas de los alimentos. Intenta no comer alimentos que tengan azúcar como primer o segundo ingrediente. Otras palabras para el azúcar incluyen:

Néctar de agave

Azúcar morena

Malta de cebada

Jarabe de maíz

Concentrados de jugo de frutas

Jarabe de maíz de alta fructuosa

Miel

Azúcar invertido

Azúcar de malta

Melaza

Moléculas de azúcar que terminan en "-osa" (dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa, maltosa, sacarosa)

Jarabe

Día 8: En lugar de comer un pastel o un panecillo para el desayuno, come yogur natural y fruta.

Día 9: Bebe solo agua, agua o agua carbonatada saborizada con fruta durante un día entero.

Día 10: Cuando hagas postres para el Día de Acción de Gracias, usa menos azúcar. En lugar de 1 taza de azúcar, prueba solo con 1/2 taza de azúcar.

Únete a nosotros para el desafío del azúcar tomándote una selfi realizando uno de estos cambios y usando #CHNdiabetesawareness

¡Si tienes más preguntas, habla con tu nutricionista de CHN!