

# 7 DÍAS 7 HÁBITOS ANTIINFLAMATORIOS

## EVITA AZÚCARES AÑADIDOS

¿Sabías que muchas veces consumes azúcar sin darte cuenta? Está escondido en yogures, salsas, panes industriales o incluso en productos que parecen saludables.



### IDEAS PARA REDUCIR EL AZÚCAR

- Revisa las etiquetas de los alimentos. Palabras como jarabe de maíz, glucosa, maltodextrina o dextrosa, es azúcar aunque no lo ponga claramente.
- No compres lo que no quieras comer ni te ayuda en tu objetivo.
- La fruta mejor entera que en zumo.
- Haz tus propias salsas y evita las industriales.
- Cuidado con los productos “light”
- Si eres de las que endulzas ve reduciendolo de manera progresiva.