

TIP 2 :EL PELIGRO DE LAS CALORIAS VACIAS EN EL EXCESO DE AZUCAR

Cuando hablamos de azúcar nos viene siempre a la mente la imagen del azúcar blanco que tenemos en el azucarero de casa, pero esta es solo una de las formas de azúcar.

Un consumo excesivo nos puede traer problemas de salud como diabetes, colesterol alto, hipertensión además de adicción al mismo.

Ideas para reducir el exceso de azúcar:

- Elimina el azúcar de mesa.
- Sustituye los refrescos por agua a la que puedes añadir limón, frutas, aloe vera, té..
- Toma la fruta siempre fresca en lugar de zumos y deshidratada.
- Presta atención a las salsas y condimentos.
- Lee las etiquetas de los alimentos.

ESCUCHA EN EL VIDEO A LA DOCTORA ROCIO MEDINA

