



TEAM21



¡ADIÓS AZÚCAR, HOLA BIENESTAR!

CON ESTA GUIA DESCUBRE CÓMO
REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR Y
MEJORAR TU SALUD

@franlizfit



¿POR QUÉ EL AZÚCAR ES NUESTRO ENEMIGO SECRETO?

¿Alguna vez te has preguntado por qué, a pesar de hacer ejercicio y comer sano, no puedes perder esos kilos de más? O ¿por qué sientes esos bajones de energía después de comer algo dulce? La respuesta podría estar escondida en un ingrediente que consumimos a diario sin darnos cuenta: el azúcar.

¿CÓMO NUESTRO CUERPO PROCESA EL AZÚCAR?

Cuando consumimos azúcar, ya sea en forma de una fruta, un cereal, una galleta o un refresco, nuestro cuerpo la descompone en glucosa. Esta glucosa es la principal fuente de energía para nuestras células. Sin embargo, cuando consumimos más azúcar de la que nuestro cuerpo necesita, y además la mayoría de ellas es azúcar simple pues el exceso se convierte en grasa y se almacena en nuestro organismo.

A continuación exploraremos en detalle cómo identificar el azúcar oculto en los alimentos, cómo reducir gradualmente nuestro consumo y qué alternativas saludables podemos encontrar.



LOS EFECTOS DEL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR

CORTO PLAZO

Sensación de cansancio y falta de energía después de un subidón inicial, antojos constantes de alimentos dulces, problemas de concentración y dificultad para dormir.

LARGO PLAZO

Aumento de peso y obesidad, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y los infartos, aumento del colesterol malo, hígado graso, problemas dentales como caries y gingivitis, envejecimiento prematuro de la piel y mayor riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

QUE DICE LA CIENCIA?

Numerosos estudios científicos han demostrado la relación directa entre el consumo excesivo de azúcar y el desarrollo de diversas enfermedades crónicas. Por ejemplo:

Obesidad: Un estudio publicado en el New England Journal of Medicine encontró que el consumo de bebidas azucaradas se asoció con un aumento significativo del riesgo de obesidad en niños y adolescentes.

Diabetes tipo 2: La American Diabetes Association ha señalado que el consumo elevado de azúcar es un factor de riesgo clave para el desarrollo de diabetes tipo 2.

Enfermedades cardiovasculares: Investigaciones han demostrado que el azúcar puede aumentar los niveles de triglicéridos y colesterol malo, lo que a su vez eleva el riesgo de enfermedades del corazón.

¿CUÁNTO AZÚCAR CONSUMES AL DÍA?

Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, el objetivo es que conozcas mejor tus hábitos alimenticios.

1. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas azucaradas? (refrescos, café, jugos envasados, bebidas energéticas, cocteles, etc.)
 - Nunca
 - Menos de una vez por semana
 - 1-2 veces por semana
 - 3-4 veces por semana
 - Diariamente
2. ¿Qué tipo de desayuno sueles consumir?
 - Cereales azucarados
 - Panadería industrial (bollería, galletas)
 - Yogur con edulcorantes artificiales
 - Fruta fresca o avena con frutos secos
3. ¿Incluyes postres o dulces en tu alimentación diaria o semanal?
 - Nunca
 - Ocasionalmente (fines de semana, celebraciones)
 - Varias veces a la semana
 - Diariamente
4. ¿Acostumbras a añadir azúcar al café, té o otras bebidas?
 - Sí, siempre
 - Sí, a veces
 - No, nunca
5. ¿Lees las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos?
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca
6. ¿Identificas fácilmente los diferentes nombres del azúcar en las etiquetas? (glucosa, fructosa, sacarosa, jarabe de maíz alto en fructosa, etc.)
 - Sí
 - No, necesito mejorar
7. ¿Cocinas en casa o consumes principalmente alimentos procesados?
 - Cocino en casa la mayoría de las veces
 - Consumo muchos alimentos procesados y comidas preparadas
8. ¿Sientes antojos de dulces con frecuencia?
 - Sí, a diario
 - A veces
 - Rara vez
9. ¿Has notado alguna fluctuación en tu energía a lo largo del día?
 - Sí, me siento cansada a menudo
 - No, generalmente tengo mucha energía
10. ¿Te preocupa tu consumo de azúcar y sus posibles efectos en tu salud?
 - Sí, me gustaría reducirlo
 - No, no me preocupa

Interpretación de los resultados:

- Si has respondido afirmativamente a muchas de las preguntas, es probable que tu consumo de azúcar sea elevado.
- Si no sueles leer las etiquetas o identificar los diferentes tipos de azúcar, puede que estés consumiendo más de lo que crees.
- Si sientes antojos frecuentes de dulces o fluctuaciones de energía, el azúcar podría estar influyendo en tus niveles de energía.

Este cuestionario te ayudará a tomar conciencia de tus hábitos alimenticios y a identificar las áreas donde puedes reducir el consumo de azúcar. Recuerda que cada pequeño cambio cuenta!



COMO IDENTIFICARLO?

A menudo asociamos el azúcar con dulces, postres y refrescos, pero la realidad es que se encuentra presente en una gran variedad de alimentos procesados, a veces bajo nombres que no reconocemos.

- Azúcares simples: glucosa, fructosa, sacarosa.
- Jarabes: jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de glucosa, miel.
- Otros nombres: melaza, dextrosa, maltosa, azúcar invertido, chancaca, algarrobina, miel de maple, azúcar de coco

EL AZÚCAR SE ESCONDE EN TODAS PARTES

Bebidas: Refrescos, jugos envasados, bebidas deportivas, té, helado, cócteles.

Cereales: Barritas de cereales, cereales para el desayuno, granola.

Productos lácteos: Yogures saborizados, leches con sabor, postres lácteos.

Panadería y bollería: Pan blanco, bollos, galletas, bizcochos, magdalenas.

Salsas y aderezos: Ketchup, mostaza, mayonesa, salsas para ensaladas.

Comidas preparadas: Sopas enlatadas, salsas para pasta, comidas congeladas.

Snacks: Galletas saladas, patatas fritas, frutos secos recubiertos.

Si ves una lista larga de ingredientes que no reconoces, es mejor optar por alimentos más naturales y menos procesados.



CARBOHIDRATOS IDEALES PARA REDUCIR EL AZÚCAR:

Los carbohidratos complejos son la mejor opción, ya que se digieren más lentamente y proporcionan energía de forma más sostenida. Estos incluyen:

- **Granos integrales:** Arroz integral, avena, quinoa, pan integral, pasta integral. Estos alimentos son ricos en fibra, lo que ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Legumbres:** Frijoles, lentejas, garbanzos. Son una excelente fuente de proteínas y fibra, y ayudan a mantenerte lleno por más tiempo.
- **Verduras:** Todas las verduras, especialmente las de hoja verde, son ricas en fibra y nutrientes.
- **Frutas:** Las frutas son una fuente natural de azúcar, pero también contienen fibra y otros nutrientes. Opta por frutas enteras en lugar de jugos.

¿CÓMO COMERLOS Y EN QUÉ CANTIDADES?

- Incluye carbohidratos complejos en cada comida: Acompaña tus proteínas (carnes magras, huevos, tofu) y grasas saludables (aguacate, frutos secos) con una porción de carbohidratos complejos.
- Varía tus fuentes de carbohidratos: Incluye diferentes tipos de carbohidratos en tu dieta para obtener una variedad de nutrientes.
- Combina con proteínas y grasas saludables: Al combinar los carbohidratos con proteínas y grasas saludables, se ralentiza la absorción de azúcar en la sangre y te sientes más lleno por más tiempo.

Reducir el consumo de azúcar es un proceso gradual. Sé paciente contigo misma y disfruta del camino hacia una alimentación más saludable.



BARRITAS ENERGÉTICAS DE DÁTILES Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

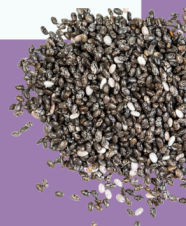
- 200 gramos de dátiles sin hueso
- 1 taza de nueces picadas (almendras, nueces, avellanas)
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de coco rallado
- 1 cucharada de semillas de chía
- Una pizca de sal

Preparación:

1. **Hidrata los dátiles:** Coloca los dátiles en un bol con agua caliente durante 10 minutos para que se ablanden.
 2. **Tritura:** Escurre los dátiles y tritúralos en un procesador de alimentos hasta obtener una pasta.
 3. **Mezcla:** Agrega las nueces picadas, las semillas de girasol, el coco rallado, las semillas de chía y la sal. Mezcla todo hasta obtener una masa homogénea.
 4. **Forma las barritas:** Coloca la masa en un molde rectangular forrado con papel vegetal y presiona bien para formar una capa uniforme.
 5. **Enfriar:** Lleva el molde al refrigerador durante al menos 2 horas para que las barritas se solidifiquen.
- Corta y disfruta:** Una vez que estén firmes, corta las barritas en porciones de tamaño de 4 x 4 cm para cada porción.

Son ideales como snack para llevar contigo a cualquier parte.

Adapta las recetas: Puedes variar estas recetas utilizando diferentes frutas, frutos secos y semillas.





MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de leche de almendras o vegetal sin azúcar
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Frutos rojos para decorar (opcional)

Preparación:

1. Tritura el aguacate: En un procesador de alimentos o licuadora, tritura el aguacate hasta obtener una crema suave.
 2. Incorpora los demás ingredientes: Agrega el cacao en polvo, la leche vegetal, el endulzante (si lo usas) y la vainilla. Tritura nuevamente hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
 3. Sirve y decora: Vierte la mousse en copas individuales y decora con frutos rojos frescos.
- Tip:** Para una textura más ligera, puedes agregar un poco de hielo a la mezcla antes de triturar.



Experimenta con especias: Añade canela, cardamomo o jengibre para darle un toque extra de sabor a tus postres.

Adapta las recetas: Puedes variar estas recetas utilizando diferentes frutas, frutos secos y semillas.

GUÍA PRÁCTICA PASO A PASO PARA REDUCIR SU CONSUMO

Luego de evaluarte con el cuestionario, comienza a poner en practica paso a paso esta guía y gana bienestar y salud reduciendo el consumo de azúcar agregada.



TOMA CONCIENCIA DE TU CONSUMO ACTUAL

- Realiza un diario alimenticio: Durante una semana, anota todo lo que comes y bebes, incluyendo las etiquetas de los productos. Esto te ayudará a identificar dónde se esconde el azúcar en tu dieta.

Evalúa el cuestionario: Revisa las respuestas del cuestionario que hiciste anteriormente y destaca las áreas donde puedes hacer cambios.

LEE LAS ETIQUETAS CON ATENCIÓN

Compara productos: Compara diferentes marcas del mismo producto para elegir el que tenga menos azúcar añadido.

Prioriza los alimentos frescos: Opta por frutas, verduras y alimentos integrales, que naturalmente tienen menos azúcar añadido.



SUPERA LOS ANTOJOS

Prepara snacks saludables: Ten a mano snacks saludables para evitar tentaciones.

Sé paciente: Reducir el consumo de azúcar lleva tiempo. No te rindas si tienes recaídas ocasionales.

Distraete: Cuando sientas un antojo de dulce, busca una actividad que te distraiga, como salir a caminar o leer un libro.

REDUCE GRADUALMENTE EL CONSUMO



Empieza por las bebidas: Sustituye los refrescos, jugos envasados y bebidas azucaradas por agua, infusiones de hierbas, o agua con sabor a frutas naturales.



Cocina en casa: Prepara tus propias comidas y snacks. De esta manera, tendrás control total sobre los ingredientes.



Reduce el azúcar en las recetas: Comienza reduciendo la cantidad de azúcar en un 25% en tus recetas favoritas. Con el tiempo, podrás reducirla aún más



Consume mas frutas. Son una excelente fuente de energía y nutrientes. Inclúyelas en tu desayuno, como acompañamiento de tus comidas o como snack.



Encuentra alternativas saludables: Utiliza edulcorantes naturales como la stevia o la eritritol, o endulza tus alimentos con frutas.

REDUCE GRADUALMENTE EL CONSUMO



Consume mas Verduras: Añaden sabor y fibra a tus platos. Combínalas con salsas saludables como el guacamole o el hummus.



Aumenta el consumo de semillas: como semillas de chíá, linaza y girasol son ricas en nutrientes y pueden añadirse a yogures, batidos o ensaladas. Dan sabor y nutrientes



Consume snacks de Frutos secos: Son una fuente de grasas saludables y proteínas. Y aportan mas saciedad. Consúmelos con moderación.

- Celebra tus logros: Reconoce tus avances y recompénsate por tus esfuerzos. Pero no con comida.
- Únete a mi comunidad donde tendremos grupos de apoyo donde puedes compartir tus experiencias y recibir motivación.
- Consulta a un profesional: Si necesitas apoyo adicional al respecto, estoy para ayudarte!



@franlizfit