

Corta los antojos de azúcar.

El azúcar sabe bien y nos hace sentir bien. Pero esta sensación tiene un efecto secundario y puede ser peligroso para tu salud. El azúcar es adictiva, entre más consumes más se te antoja. Cuatro sugerencias para poner la adicción bajo control.

1. Ponte alerta

Se encuentra en comidas que tú no estás enterado. Trata de checar siempre las etiquetas y buscar los términos que indican fuentes de azúcar escondida. Nombres como: endulzantes, almíbar (syrup), o busca cualquier término que termine en “osa”, como glucosa, dextrosa, lactosa.

2. Come alimentos completos (naturales)

Los alimentos procesados tienden a ser extremadamente altos en azúcar y sal. Entre más incorpores alimentos completos y frescos en tu dieta menos posibilidades tendrás de comer azúcar escondida de la comida procesada. Los alimentos completos ayudan regular el azúcar en la sangre y te hacen sentir lleno, lo que significa que estarás menos tentado a buscar azúcar entre comidas y por la noche.

3. Corta las sodas y los jugos

Checa tus bebidas también ya que, muchas de éstas contienen altas cantidades de azúcar. Los refrescos son los mayores culpables, una lata de refresco contiene cerca de 10 cucharadas de azúcar. También muchos jugos comerciales son tan nocivos como los anteriores. Beber 8-10 vasos de agua evita los antojos de azúcar.

4. Ejercítate regularmente y maneja el estrés

Ejercitarse estimula el ánimo naturalmente, el descanso adecuado y el manejo del estrés te ayudarán a no depender del azúcar si te sientes así. www.thecleaneatingmama.com

Cut the sugar cravings

by Tasha Kaye

Sugar tastes good and makes us feel good, too. But this feeling has a side effect and can be dangerous to your health. Sugar is addictive. The more you consume, the more you start to crave it.

4 suggestions to kick your sugar addiction to the curb...

1. Be aware

It's found in foods which you may not be aware of. Try to get into the habit of checking labels to look for terms indicating a hidden sugar source. Names like sweetener, syrup, or any term ending in “ose”, such as glucose, dextrose, lactose, are what you're on the lookout for.

2. Eat whole foods

Processed foods tend to be extremely high in sugar and salt. So, the more you can incorporate whole, fresh foods into your diet, the less likely you are to be eating hidden sugars. Foods like these help to moderate your blood sugar levels and fill you up, this means that you are less tempted to reach for sugary foods between meals, and late in the evening.

3. Cut the soda and juice

Check your drinks, too, as many of them contain heaps of sugar. Soft drinks are the main culprit. One can of soda contains around 10 teaspoons of sugar. Also, many commercially prepared fruit juices are just as bad. Drink 8-10 cups of water a day to help your cravings. manage your stress levels, will make you better able to fight the sugar cravings when they do set in.

4. Exercise regularly and manage stress

Exercise gives you a natural mood-boosting effect. Getting proper rest, and finding ways to manage your stress levels, will make you better able to fight the sugar cravings when they do set in. www.thecleaneatingmama.com



Mucha azúcar puede ser dañina para la salud

To much sugar could be dangerous to your health