

# Tips para reducir el azúcar en tu menú

Los mejores cambios son los que se mantienen. Por lo que una buena estrategia puede ser que vayas reduciendo el azúcar con pequeños cambios graduales, para que tu paladar se vaya acostumbrando.

Pero, ¿sabías que no todos los azúcares son iguales? La clave será reducir el azúcar libre o añadido de los alimentos, por lo que te planteamos 5 sencillos pasos para reducir tu consumo de azúcar, paso a paso.

## AZÚCARES INTRÍNSECOS

Son aquellos que se encuentran de forma natural en frutas enteras, verduras, leche y cereales. No son perjudiciales para la salud.



## AZÚCARES LIBRES

Son los añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, además de los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos de frutas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar su consumo a menos del 10% de la ingesta calórica total, que representa, aproximadamente, unos 50 g/día para un adulto.

## 5 PASOS PARA REDUCIR LA CANTIDAD DE AZÚCAR

1. Reduce o elimina la cantidad de azúcar que añades al café o al té. Añade leche o bebida vegetal sin azúcares añadidos para suavizar el sabor, si lo deseas.
2. Evita beber refrescos y zumos envasados y/o naturales. Ambas bebidas contienen mucha cantidad de azúcar, mejor no incluirlas en la dieta. Opta por agua, y si lo deseas, añádele unas rodajas de limón, jengibre o naranja para darle un toque de sabor.
3. Aprende a leer etiquetas. En la lista de ingredientes, éstos aparecen clasificados de mayor a menor cantidad. Así que si el azúcar (o ingredientes como el jarabe de maíz, el concentrado de zumo de fruta, la miel, la glucosa...) aparece en primeras posiciones, el alimento tendrá una buena cantidad de azúcares. Cuando un producto es “bajo en azúcares” significa que no tiene más de 5 g de azúcares por 100 g de alimento, y si es “sin azúcares”, no más de 0,5 g. Esto se puede comprobar revisando la información nutricional, que aparece en forma de tabla, en el apartado “de los cuales, azúcares”. Busca alimentos bajos en azúcar para tu día a día.
4. Añade sabor a alimentos y bebidas con especias como la canela o la vainilla. Aportan un dulzor y un aroma muy especial, y te permiten reducir la cantidad de azúcar.
5. Cuando tengas antojos, opta por opciones dulces saludables: la fruta fresca, fruta desecada (dátiles, ciruelas pasas...), yogur con un poco de chocolate 75% cacao...



Desde Bienstar, te ofrecemos productos sin azúcares para que sigas disfrutando de todo su sabor, en el formato que prefieras. Además, podrás encontrar productos bajos en grasa, sin grasa, sin fécula, sin potenciador del sabor, gluten ni lactosa.

**BAJO EN GRASA**

**SIN GRASA**

**SIN POTENCIADOR DEL SABOR**

**SIN LACTOSA**



**SIN GLUTEN**



**SIN AZÚCARES**



**SIN FÉCULA**