

Desafío de 30 días de menos azúcar



¡Un poco de dulce de vez en cuando es un verdadero placer! Pero las bebidas azucaradas, los refrigerios y los postres tienden a ser bajos en nutrientes y altos en calorías. Y todo eso suma. Así que vamos a satisfacer el antojo de dulces con mejores opciones que alimenten nuestro cuerpo de una manera más natural.

La misión de este reto es simple: tratar de **elegir una opción baja en azúcar** todos los días durante 30 días seguidos. Puede cambiar un dulce por una alternativa baja en azúcar, o elegir alimentos y bebidas sin azúcar agregada durante todo el día. Está bien si se salta uno u otro día, haga todo lo posible para probar este nuevo hábito. ¡Prepárese para un dulce experimento!



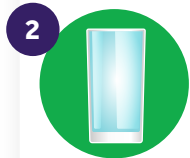
Marque todos los días en que eligió alguna opción de comida o bebida con bajo contenido de azúcar.

Haga clic en las casillas a la izquierda de cada día, o imprima esta hoja y complétela a mano.



1

¡Comencemos! Aquí hay una lista deliciosa de **refrigerios dulces sin azúcar agregada**. Pruebe uno hoy y abastézcase para los próximos 30 días.



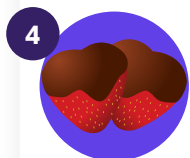
2

Así que usted sabe que debería comer menos azúcar procesada... pero ¿sabe por qué? A continuación, veremos **cómo reducir el azúcar es bueno para el cuerpo**. Motívese con esta información para elegir una opción baja en azúcar hoy mismo.



3

A veces buscamos refrigerios azucarados incluso cuando no tenemos hambre. A menudo recurrimos a los dulces cuando estamos aburridos, enojados, solos, cansados o incluso muy felices. Aquí hay una guía útil que le servirá para **medir el hambre** de modo que pueda tomar decisiones conscientes sobre cuándo comer y por qué.



4

Los planes de alimentación saludable incluyen la posibilidad de disfrutar de un dulce de vez en cuando. La clave es aprender a saborear los postres y los dulces para disfrutar más placer con menos comida. Aprenda cómo hacer para **comer un pastel y también perder peso**.



5

¿Cómo saber qué tipo de comidas deberían ser permitidos ocasionales? Esta guía puede ayudar a aclarar las diferencias entre alimentos para consumir **"siempre", "a veces" y "de vez en cuando"**.



6

¿Cómo saber qué alimentos contienen azúcar agregada? Utilice **esta guía** para convertirse en detective del azúcar.

Desafío de 30 días de menos azúcar



7



Prepare un delicioso **chocolate caliente**. Esta receta contiene menos azúcar pero tanto sabor como su preparación favorita.

8



¿Sabía que una bebida energizante puede tener la misma cantidad de azúcar que siete donas? Aquí hay algunos consejos para **saber cuánta azúcar hay en las bebidas**.

9



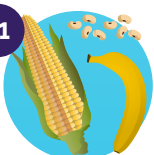
Ayer, aprendió a detectar qué bebidas tienen más azúcar. Hoy, encuentre **alternativas dulces a las bebidas azucaradas**.

10



Ya sea que tenga antojo de algo salado o dulce, puede quitarse las ansias con una de estas **opciones de sabrosos refrigerios**.

11



Quizás ya sabe que el azúcar es un carbohidrato, ¡pero tal vez no sepa que hay carbohidratos más saludables que le dan a su cuerpo un mejor combustible! Aquí hay un desglose para que pueda **entender mejor los carbohidratos**.

12



Comer con atención plena es la práctica de comer con intención. Habite el momento presente y pruebe nuestra **actividad para comer con atención plena** su próximo refrigerio o comida baja en azúcar.

13



Los edulcorantes artificiales pueden ser una gran alternativa al azúcar refinada. Pruébelos en el café, en alguna preparación al horno o en cualquier otro uso para el que suela utilizar el azúcar común.

14



Tortitas con almíbar, rollos de canela helados, donas glaseadas, cereal azucarado... ¡camos tan fácil en comidas con tanta cantidad de azúcar apenas comienza el día! Aquí hay algunas **ideas de desayuno más nutritivos** para que comience bien el día y con la energía necesaria para toda la jornada.

15



Cuando sienta el antojo de algo dulce, tome una decisión consciente. Podría comer o no. La clave es permanecer en el asiento del conductor en lugar de dejar que su deseo decida por usted. Esta es una práctica útil para **surfear el impulso** de un antojo.

Desafío de 30 días de menos azúcar



16



¡Buen trabajo! Solo le queda medio camino del desafío. ¿Qué le está funcionando hasta ahora? **Escriba** las tácticas anteriores que le hayan funcionado mejor para reducir el consumo de azúcar. Tenga esa lista a mano como ayuda para recordar cómo mantenerse por buen camino durante el resto del desafío.

17



Los alimentos ultraprocesados suelen ser los más altos en azúcar. Sin embargo, los alimentos integrales proveen los nutrientes que el cuerpo realmente necesita. Aquí hay una guía para **detectar la diferencia**.

18



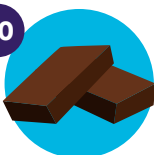
¿Alguna vez ha comido más de lo que quería? ¡A todos nos ha pasado! Aquí le contamos cómo **manejar los desencadenantes para evitar comer en exceso**, sobre todo cuando se trata de dulces y comidas azucaradas.

19



Puede ahorrarse una buena cantidad de calorías eligiendo bebidas **que sean más adecuadas para usted**. ¡Pruebe hoy mismo una de estas bebidas refrescantes como una opción baja en azúcar!

20



¿Siempre tiene antojo de chocolate? Quién no. Vea por qué **el chocolate negro** es la mejor opción.

21



A las personas con diabetes, el azúcar puede darles muchas sorpresas. Aquí hay algunos consejos útiles sobre cómo las personas con diabetes pueden **controlar el azúcar en sangre alta**.

22



Incluso para las personas que no tienen diabetes, limitar el consumo de azúcar es una excelente manera de ayudar a prevenirla. Lea nuestro artículo **Todo sobre la prediabetes** para obtener más información.

23



Añada a sus comidas una combinación dulce y picante. Pruebe espolvoreando un poco de **chile** o condimento de chile mexicano y lima en su fruta fresca favorita. ¡Trozos de piña, cubitos de melón, rodajas de manzana y mango fresco saben muy bien con un poco de picante!

24



¿Su refrigerio favorito es una comida procesada y azucarada disfrazada? Este breve resumen le revelará algunos **alimentos procesados engañosos**.

Desafío de 30 días de menos azúcar



25



¿Le parece que come más alimentos procesados de los que le gustaría? Aquí hay algunas tentadoras **versiones menos procesadas** de algunas clásicas comidas procesadas.

26



La bebida perfecta después de la cena es dulce y saludable, y nos prepara para dormir. Disfrute de estas **dos recetas de bebidas calientes** para dormir mejor.

27



Amantes del chocolate: ¡hay esperanza! Estos son **cuatro deliciosos postres de chocolate** para satisfacer su antojo, ¡con menos azúcar que las versiones compradas!

28



Qué rico puede ser beber una cerveza, una copa de vino o un cóctel... pero tenga en cuenta que algunos tipos de **alcohol o mezcladores suelen estar llenos de azúcar**. Mientras trata de reducir el consumo de azúcar, **lea este artículo** para encontrar opciones con bajo contenido de azúcar.

29



¡Casi ha terminado el desafío! Termine bien arriba **eligiendo su opción favorita baja en azúcar** que haya probado durante este desafío. ¡Disfrútela!

30



¡Felicitaciones, ha completado el desafío! **Escriba** las diferentes tácticas de arriba que le funcionaron. Siga practicando esas tácticas para tomar distancia del azúcar sin dejar de disfrutar alternativas de comidas y bebidas deliciosas y saludables.



Visite Teladoc.com

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

