

12 consejos que te ayudarán a disminuir tu consumo de azúcar y de paso mejorarán tu salud

<http://www.upsocl.com/verde/12-consejos-que-te-ayudaran-a-disminuir-tu-consumo-de-azucar-refinada-y-de-paso-mejoraran-tu-salud/>



Por [Romina Bevilacqua](#)

Últimamente la información acerca de los efectos del azúcar refinada en la salud se multiplica rápidamente. Y lo más preocupante es que **el azúcar pareciera estar presente en prácticamente todo lo que consumimos**: dulces, postres, bebidas e incluso la salsa de tomate para los tallarines. Así que una pregunta que probablemente se te haya ocurrido mientras lees estos estudios y te convences de que probablemente es hora de eliminar el azúcar de tu dieta es: **¿Qué puedo hacer para disminuir su consumo?**

El Dr. Sanjay Gupta fue entrevistado recientemente por “60 Minutes”, junto con otros expertos, donde vincularon el consumo de azúcar a todo, desde lo obvio –como su rol en el aumento de peso– hasta enfermedades graves como afecciones del corazón. Ya habíamos nombrado antes [25 otros datos sobre el azúcar que te impresionarán](#), como su grado de adicción o la forma en la que **te mantiene con hambre constantemente**, entre otros.

Así que aquí te dejamos algunos consejos que te ayudarán a dejar el hábito de consumir azúcar refinado:

1. Encuentra una motivación



Quitar el azúcar de tu dieta puede ser una tarea difícil, sobre todo los primeros días. Por lo mismo **leer lo que los expertos tienen que decir acerca de este producto puede resultar en una gran motivación** que te ayuda a sobrellevar esos antojos. La [entrevista de “60 Minutes” al Dr. Joseph Mercola](#), un reconocido un médico osteópata, sobre el azúcar puede ser un buen comienzo. O tal vez prefieras leer un libro como [“Suicide by Sugar”](#) (Suicidio con Azúcar) de la Dra. Nancy Appleton.

2. Descarta las gaseosa y bebidas azucaradas de tu dieta



La cantidad de azúcar en cualquier tipo de bebida es muy alta. Una lata de 350cc puede contener hasta 10 cucharaditas de azúcar. **Si puedes dejar las bebidas, instantáneamente reducirás el hábito del azúcar significativamente.** Otro alimento obvio que hay que eliminar son los dulces o caramelos. (Y no te vayas por las opciones “sin azúcar”, a menos que se endulcen con stevia, ya que estos edulcorantes también pueden contener otros compuestos tóxicos).

3. Evita consumir alimentos procesados y empaquetados



Incluso algunos [alimentos procesados](#) que son orgánicos contienen cantidades importantes de azúcar. Si bien muchos de ellos son menos dañinos que sus contrapartes no-orgánicas, la cantidad de azúcar que contienen es para preocuparse. Evita tener este tipo de alimentos en tu casa, de lo contrario, puede que sea demasiado difícil resistir la tentación. **Para reemplazarlos por opciones más sanas, prepara tus propias meriendas en casa,** incluye más frutas y verduras en tu dieta, agrega el consumo de granos, etc.

4. Toma decisiones inteligentes cuando salgas a comer afuera



¿Estás pensando en la ensalada que solías comer en ese restaurante? Aunque no lo creas, [la ensalada puede que no sea tu mejor opción](#). El aderezo que muchas de estas ensaladas preparadas tienen suelen contener mucha azúcar y grasas no saludables. El azúcar está oculto en muchos platos en los restaurantes, y los postres pueden ser muy tentadores. Si vas a comer fuera, **asegúrate de pedir platos a la plancha o a las brasas y verduras asadas que no son tan propensos a estar llenos de azúcar.**

5. Mantén tu atención en las proteínas y los vegetales



En su libro, [*“The Mood Cure”*](#) (El estado de ánimo para sanar), Julie Ross recomienda no sólo la eliminación de los alimentos refinados (como el azúcar blanca y las harinas blancas) de la dieta, sino que también incorporar buenos alimentos. **Ella recomienda consumir porciones de 20 a 30 gramos de proteína en cada comida y 4/5 tazas de una amplia variedad de verduras todos los días.** Eso es una gran cantidad de proteínas y verduras, pero ella ha visto que la dieta ha tenido excelentes resultados para superar diversos problemas de salud (como la depresión).

El simple hecho de eliminar el azúcar puede ayudar a mejorar tu salud, pero para tener una buena salud es necesario consumir alimentos beneficiosos para ti. Comer de forma regular te ayudará a evitar comer rosquillas o galletas cuando estés afuera, o ir a buscar dulces al puesto de trabajo de algún compañero.

6. Toma el desafío de dos semanas sin azúcar



A veces cuando simplemente intentas “reducir” el consumo de azúcar, terminas comiendo sólo un poco menos que antes. **Trata de llevar una dieta completamente libre de azúcar durante dos semanas** y habrás comenzado restablecer tu paladar –también ganarás mucho auto-control–.

7. Encuentra a un compañero de apoyo



Puede ser tu pareja, un amigo o alguien del trabajo. Si conoces a alguien que comparta tu mismo objetivo, pueden compartir recetas saludables, intercambiar alimentos, y **puede hacer que la experiencia sea mucho más agradable y posible** –sobre todo porque se darán apoyo mutuo en momentos de debilidad–.

8. Resiste los antojos



Después de un par de días sin comer alimentos azucarados, tus ansias de azúcar deberían reducirse. **Comer o beber alimentos fermentados como el chucrut** casero, kéfir de coco o de Kombucha también podrían ayudar, ya que la acidez de estos alimentos ayuda a contrarrestar el deseo por algo dulce, además de [otorgar probióticos saludables que a su vez ayudan a reducir los antojos.](#)

Julia Ross también recomienda los siguientes suplementos para ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre estables: en su libro señala que “El mineral cromo ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre estable, pero se agota si consumimos una dieta alta en carbohidratos. Poner más de este mineral en tu cuerpo a modo de suplemento, restaura la estabilidad del azúcar en la sangre (aún más para los diabéticos). **También alivia los antojos de carbohidratos que se disparan cuando el azúcar en la sangre está en niveles bajos...**La glutamina es un aminoácido que tu cerebro puede utilizar como combustible sustituto de emergencia cuando usted no has comido recientemente, o has estado comiendo demasiados carbohidratos, y tu nivel de azúcar en la sangre se encuentra demasiado bajo. Esta glucosa suplente detiene el impulso de correr a la máquina de dulces en los momentos de baja azúcar en la sangre. Esto, por supuesto, evita que las glándulas suprarrenales trabajen en exceso. La L-glutamina puede detener los antojos de carbohidratos y ayudar a obtener una sensación estable, luego de 10 minutos de haberse consumido (incluso menos si abres una cápsula y colocas el contenido debajo de la lengua)”.

Sólo asegúrate de tomar cantidades adecuadas de los suplementos anteriores, y **consultar con tu médico acerca de los suplementos antes de tomarlos.**

9. ¡Diviértete!



Mientras tengas comida en tu estómago, la vida no se trata de lo que puedes o no puedes comer. Sal a caminar y disfruta de la naturaleza, anda al parque con tus hijos o tus mascotas o lee un buen libro. En otras palabras, disfruta la vida. Realmente puedes hacerlo sin la necesidad de consumir azúcar. Además **mantendrá tu mente ocupada y fuera de la imagen de tu refrigerador.**

10. Disfruta de platos bonitos, sin azúcar



En la misma línea de pensamiento, **no hay necesidad de sufrir por la falta de dulces cuando ves comida apetitosa.** Prepara sopas y estofados, pollo grillado, haz un lindo y variado plato de ensaladas, nueces tostadas, y disfruta de un delicioso yogurt sin azúcar. Hay tantas comidas increíbles para disfrutar, así que disfruta. No te sientas privado de nada, simplemente aprende a disfrutar distintos tipos de comidas. [Aquí tienes una buena muestra de lo apetitosos que pueden ser esos platos saludables.](#)

12. Usa la regla de 2 cucharaditas de endulzante



Si crees que dejar el azúcar es demasiado difícil, empieza a utilizar endulzantes no refinados en tu casa, como miel o azúcar de coco. Estos endulzantes naturales tienen sus vitaminas y minerales intactos, lo que los hace menos dañinos para el cuerpo. Además, **son menos adictivos y algunos, como el azúcar de coco, no incrementan los niveles de azúcar significativamente.** La stevia es una excelente opción para aquellos que quieren algo dulce pero sin las calorías, y sin aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Appleton, descubrió que el límite para mantenerse saludable es de 2 cucharaditas de algún endulzante, no más de dos o tres veces al día. Así que si no te atrae mucho la idea de vivir 100% sin azúcar, puedes disfrutar un poco de miel sobre una tostada, o un yogurt endulzado con azúcar de coco.

13. Transmite tu nuevo hábito a las nuevas generaciones



Una de las razones por las que para los adultos es tan difícil dejar el azúcar, tiene que ver con que se hicieron adictos a temprana edad. Si tienes hijos, **enséñales desde pequeños a llevar una dieta baja en azúcares**. Te lo van a agradecer.