

Eliminar de mi dieta los azúcares refinados

<http://vidaenpositivo.org/index.php/azucars-refinados/>



Estoy convencida de que **las metas se logran mediante hábitos**. En mi propósito de tener una [alimentación saludable](#) tiene que incluirse a la fuerza el eliminar de mi dieta los **azúcares refinados**. He empezado tarde en el mes -cuando he vuelto a mi rutina después de la “resaca” de las Navidades. Aún así creo que puedo conseguirlo.

¿Por qué eliminar los azúcares refinados?

Los motivos por los que he decidido eliminar de mi dieta los azúcares refinados son, principalmente, estos tres::

1. **Comer más sano.** Los azúcares refinados no son beneficiosos para el cuerpo. Son simplemente un nutriente. Al contrario de los azúcares buenos -presentes por ejemplo en las frutas, en la caña de azúcar o en la remolacha-, los azúcares refinados no tienen ni fibra, ni vitaminas ni minerales, ni siquiera agua.

2. **Eliminar la dependencia.** El azúcar refinado llega rápidamente a la sangre, generándote una falsa sensación de energía, que dura poco tiempo. A consecuencia de ello, la insulina sufre desniveles que pueden provocar repentinos cuadros de energía y actividad en los picos altos, o cansancio, mal humor y poco rendimiento mental en sus picos bajos, que suelen ser los más frecuentes. Esto crea dependencia y es lo que me ocurre a mí por las tardes, que tengo la sensación que necesito merendar algo dulce para poder continuar con mi día.
3. **Dar ejemplo.** Una buena manera de enseñar a mis hijos a comer sano es haciéndolo yo primero y dando ejemplo. Gracias a [un artículo](#) que leí en Mamanido, hicimos en casa nuestra propia lista de meriendas saludables que estuvimos aplicando durante un tiempo toda la familia. Fue más fácil de la que pensaba, pero las Navidades nos han hecho “pecar”. Éste es un buen momento para retomarlo.

¿Cómo lo voy a hacer?

Eliminar los azúcares refinados de mi dieta no va a ser fácil para mí. Ésta va a ser mi estrategia:

1. **No comprar.** Al menos durante este mes no voy a comprar ningún producto que tenga azúcares refinados: azúcar blanca, bollería, galletas, bebidas azucaradas... Para ello es importante ir al supermercado con una lista hecha y sin hambre. También es importante llevar algo para picar saludable cuando voy por la calle en la ciudad (¿por qué hay croissanterías por todos lados?).
2. **Tener alimentos sanos en abundancia.** Me he dado cuenta que, cuando me entra hambre de lobo y tengo que comer algo ya, es cuando suelo tomar azúcares refinados. Para evitarlo es importante tener al alcance alimentos sanos tales como fruta, almendras, nueces, tomatitos...
3. **Sustituirlos por azúcares naturales.** Una buena manera de dejar un mal hábito es sustituirlo por un buen hábito. Cuando me apetezca azúcar comeré fruta o dátiles o zumo natural.
4. **Planificar mis meriendas.** Suelo planificar todas las comidas y cenas de la semana. De esta manera simplifico mis compras en el super y equilibrio más mi dieta. Pero no suelo planificar mis meriendas, y ahí es donde suelo comer cualquier cosa, que termina siendo algo nada beneficioso para mi salud. Así que meteré en mi planning semanal también meriendas saludables.
5. **Preparar mis meriendas a la hora de la comida.** En mi caso lo que más me cuesta de merendar saludablemente es preparar la merienda. Así que he pensado que puede ser buena idea preparármela al medio día, a la vez que hago de comer, para que así, cuando me apetezca merendar, tenga una merienda saludable lista para comer.