



Desafío  
"Cero azúcar añadida"

**Bienvenidos!**



Lo mejor que podemos hacer para nuestra salud es eliminar los azúcares escondidos que hay en los alimentos que consumimos.

En este Desafío "Cero azúcar añadida" lo que haremos es tratar de consumir alimentos que son naturalmente dulces ya que sí necesitamos carbohidratos para poder tener energía y además para el cerebro, es el combustible que nos permite estar activos. Vamos a comer alimentos en su estado más natural para que nos provean los nutrientes y energía que necesitamos en el día a día.

Todos podemos hacer elecciones saludables, decidir qué tipo de azúcares son los que queremos consumir.

Solo necesitamos entre 24 a 36 gramos de azúcar "añadida" diariamente, sabes cuánta azúcar añadida consumir realmente cada día? Aquí te voy a decir en donde se encuentra escondida.

¿Qué beneficios podemos obtener de eliminar el exceso de azúcar?

Significa el tener menos peso, más energía y una piel radiante para empezar. También tiene que ver con el auto-cuidado, que estamos tomando en serio nuestra salud ya que no necesitamos tanta azúcar para vivir y vamos a prevenir enfermedades.

Como les dije no vamos a eliminar todo, haciendo pequeños cambios podemos obtener muchos beneficios.



## **PARA NO TENER ANTOJOS ¿QUE HACER?**

### 1.- SIEMPRE DESAYUNA

Lo más importante para poder tener los niveles de azúcar estables es que por la mañana tengamos un desayuno que tenga suficiente proteína (ya sea animal o vegetal), esto nos ayuda a que la digestión sea más lenta y así no tengamos hambre tan rápido. También nos protege de no tener picos de azúcar y antojos. Si consumimos proteína por la mañana más tarde no tendremos esos antojos de comer azúcar.

Las personas que no desayunan son 4.5 veces más obesas que las que sí tienen ese hábito según el American Journal of Epidemiology.

### 2.- NUNCA TE SALTES COMIDAS

Si dejas de comer por mucho tiempo el cuerpo tiende a hacer más lentas sus funciones para conservar el suministro de energía. Si te saltas comidas lo que pasará es que tendrás más antojos dulces, bajarán tus niveles de azúcar y te comerás lo primero que te encuentres.

### 3.- SIEMPRE TEN UNA INTENCION AL INICIAR TU DIA

Empieza el día agradeciendo lo que tienes, enfócate en lo positivo. Cuando nos enfocamos en una meta y llenamos nuestra vida con esto no tenemos que llenar con azúcar esos vacíos.

### 4.- MUEVETE

Haz ejercicio, cada uno sabemos lo que nos gusta hacer, es importante movernos, las personas sedentarias son más propensas a tener antojos. El hacer ejercicio nos ayuda a mantener el azúcar estable y oxigenar el cuerpo.



#### 5.- HAZ MEDITACION, ALGUNA PRACTICA ESPIRITUAL O ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE HAGA ESTAR FELIZ

Cuando estamos estresados la hormona cortisol se dispara y manda señales al cerebro para que obtengamos nuestra recompensa por estar tan estresados. Y cuando le damos estas recompensas azucaradas es cuando el cerebro conecta con esto y cada vez que te estresas te pide azúcar.

Cuando hacemos actividades que nos dan paz, y nos dan alegría ayudamos a tener el estrés en control.

#### 6.- HAZ TUS ELECCIONES CON CONCIENCIA

Verdaderamente comprométete a que por esta vez es solo 30 días para que veas lo que sucede en tu cuerpo. Trata de estar siempre alerta para que hagas elecciones que te vana traer beneficios.

#### 7.- TOMATE EL TIEMPO PARA TENER COMIDA SALUDABLE A LA MANO

Si lo que está cuando llegas a la cocina son unas galletas hechas con avena y plátano es lo que te vas a comer o si es un pastel hecho de azúcar y harina refinada también será lo mismo, trata de que las opciones que tengas a la mano sean las adecuadas para poder llevar el desafío a buen fin.

#### 8.- TRATATE CON AMOR

Seguramente será difícil para todos hacer este desafío, cada uno tenemos diferentes necesidades de azúcar, cuando tengas un antojo dulce cómetelo, haz unas galletas, come chocolate 70 - 85 % cacao, comete una avena, hay muchas opciones.

#### 9.- TEN BUENOS HABITOS DE SUEÑO

Uno de las metas clave para este desafío es tener en equilibrio varias hormonas, entre ellas la grelina (que se encarga del apetito) y la leptina (que se encarga de avisarnos que ya estamos llenos) y la insulina. Cuando no dormimos bien estas hormonas dejan de trabajar juntas (toda las hormonas



trabajan en conjunto) y lo que sucede es que hay más antojos y podemos almacenar más grasa.

## ¿CÓMO EMPEZAMOS?

Hay que hacer los cambios de manera gradual, si lo hacemos de tajo lo más seguro es que no vamos a aguantar ya que el azúcar tiene que ver con cosas físicas y emocionales.

### 1.- EMPIEZA CON UNA COMIDA

Puedes revisar todo lo que comes en un día y así vas a descubrir cuáles son los momentos en los que comes más azúcar. A partir de aquí escoge qué cambios quieres hacer, una buena opción es cambiar el desayuno por una opción con proteína animal o vegetal para que así estabilices tu azúcar desde la mañana.

### 2.- APRENDE A LEER ETIQUETAS

Es super importante saber leer etiquetas ya que así vamos a saber en donde se encuentra el azúcar, te recomiendo que leas este artículo:

<https://simpleynutritivo.com/como-leer-los-azucars-en-las-etiquetas/>

La American Heart Association nos recomienda consumir no más de 6 cucharaditas de azúcar añadida a las mujeres y 9 a los hombres. (24 - 36 gramos de azúcar)

Es muy sencillo saber cuánta azúcar tiene un producto, como les explico en el video. Cualquier producto que tenga más de 2 cucharadas por ración debe de estar fuera de nuestra vista.

También les recomiendo que no tengan más de 5 ingredientes, a menos de que los puedan leer o sean naturales, la mayoría de los productos empaquetados tienen muchos aditivos y si no los podemos leer seguro el cuerpo no sabe como eliminarlos.



También les recomiendo que eliminen todos los endulzantes artificiales, sucralosa, aspartame, acesulfame, etc, y los colores artificiales, amarillo 5, rojo 40, etc.

Cuando leemos una etiqueta los ingredientes van de mayor a menor, es decir el que más contiene es el ingrediente que se menciona primero.

### 3.- LIMPIA TU DESPENSA

Si tienes alimentos no saludables y llenos de azúcar a la mano lo más seguro es que los consumas, te recomiendo que los saques de tu casa.

### 4.- ANTE UN ANTOJO - MUEVETE

Si tienes algún antojo lo primero que te recomiendo es que camines, nos comenta Joshua Nachman, el dueño de Balanced Bodies Balanced Minds, nos dice que los antojos regularmente son resultado del estrés entonces si nos vamos a dar una caminata podremos estar más objetivos si realmente es un antojo o tenemos hambre y así hacer elecciones saludables.

### 5.- ENFOCATE EN LO QUE VAS A AÑADIR

Algo de lo que me ha ayudado mucho para hacer cambios en mi vida es enfocarme en lo que estoy añadiendo, ya que si me enfoco en lo que elimino me da mucha ansiedad por ese alimento, en cambio si estoy enfocada en añadir alimentos o hábitos que me hacen bien los que me lastimas se van fácilmente.

Llena tu cocina de frutas, verduras, nueces, semillas, leguminosas, harinas integrales, proteínas magras, grasas buenas, etc.

### 6.- ACUERDATE DEL 80- 20

No te sientas privado de todos tus gustos azucarados, busca alimentos que te gusten y también ten a la mano antojos dulces hechos con azúcares naturales. Si hay algún alimento que de plano no puedes prescindir de el



cómelo pero hazlo con conciencia, sin culpa, con los cambios que vayas haciendo de todas maneras vas a tener beneficios.

Te recomiendo que leas este artículo:

<https://simpleynutritivo.com/regla-80-20/>

## **¿QUE EVITAR?**

Hay varias cosas que debemos de evitar independientemente de si estamos en un desafío o no.

### 1.- BAJO EN GRASA

Todo lo que dice bajo en grasa... regularmente está lleno de azúcar.

### 2.- LIBRE DE COLESTEROL

El 80% del colesterol se hace en el hígado, y el 20 % es el que viene de los alimentos.

### 3.- ALIMENTOS SIN GRASAS TRANS

Sabías que aunque contenga 0.5 gramos de grasas trans por porción los encargados del etiquetado permiten que diga que no contiene grasas trans? No debemos consumir más de 2 gramos de esta grasa, según el World Health Association, si en la lista de ingredientes dice cualquier aceite parcialmente hidrogenado no lo consumas.

### 4.- PAN CON MULTIPLES GRANOS

Es muy importante revisar que sean granos ENTEROS y además que no lleven azúcar, máximo 2 gramos por rebanada.



## 5.- QUIMICOS Y ADITIVOS

Es mejor escoger un alimentos naturales que el cuerpo sabe como procesarlos que alimentos que contienen muchos químicos ya que el cuerpo no sabe como eliminarlos. Además que este tipo de sustancias no aportan ningún nutriente.

AL consumir azúcares artificiales lo único que haces es que tu cuerpo tenga la misma reacción química que si tomaras azúcar con el gran problema que no sabe como eliminar todo ese químico. La respuesta hormonal es idéntica que si consumes azúcar.

## **QUE CONSUMIR**

### 1.- FIBRA

Si queremos tener los niveles de hormonales estables debemos consumir fibra. Cuando menos que tengan de 3 a 5 gramos por porción. Los vegetales, leguminosas, frutas tienen fibra y nos mantienen sin hambre por más tiempo ya que hacen que la digestión sea más lenta.

### 2.- GRANOS ENTEROS O INTEGRALES

Siempre busca que en la etiqueta diga que son "enteros, "integrales" o "whole", Estos nos ayudan a tener energía todo el tiempo ya que hacen que el azúcar esté estable.

Trigo Integral, Maíz, Arroz integral, Arroz Basmati, centeno, cebada, millet, amaranto, quinoa, avena son ejemplos de granos integrales.

Los carbohidratos refinados tales como harinas blancas, azúcar blanca, y arroz blanco hacen que haya picos y bajas de los niveles de azúcar lo que nos hace sentir muy cansados.

### 3.- LEGUMINOSAS

Contienen fibra y proteína. Además de muchas vitaminas y minerales.

#### 4.- HIERRO

Si no hay suficiente hierro en la sangre no hay suficiente oxígeno para las células y esto causa cansancio nos dice N. Clark.

Para fijar el hierro hay que consumir también vitamina C, por ejemplo.

- A) Lentejas (hierro) + brócoli y perejil (vitamina C)
- B) Espinacas (hierro) + Fresas (vitamina C)
- C) Garbanzos (hierro) + Pimientos (vitamina C)

Les dejo una receta:

<https://simplynutritivo.com/portfolio-item/hummus-con-pimiento/>

#### 5.- OMEGAS

Lo ideal es consumir alimentos con omegas pero naturales como los pescados, este tipo de grasas nos ayudan al cerebro.

#### 6.- GRASAS

Las grasas totales deben de ser menos del 30 % de tu ingesta diaria.

Revisa este artículo:

<https://simplynutritivo.com/como-leer-las-grasas-en-las-etiquetas/>

#### 7.- CALCIO

El consumir alimentos ricos en calcio nos ayuda a tener huesos sanos y fuertes, además de tomar sol y alimentos ricos en Vitamina D, para fijar el calcio en los huesos. La proteína y el magnesio ayudan a que el cuerpo utilice mejor el calcio.



## **COSAS QUE HAY QUE SABER**

### 1.- EVITA AÑADIR AZUCAR A TODO

Sobre todo a las bebidas, trata de ponerle un poco de canela o vainilla. También el coco ayuda a darle un sabor dulce de manera natural. Pasas, dátiles son otra buena opción. En algunos platillos puedes incluso poner una pizca de sal para resaltar los sabores.

Trata de tomar té herbales y disfruta su sabor en vez de buscar cosas dulces. Evita ponerle azúcar al café.

Te pongo una lista de algunos de los nombres con que pueden poner azúcar, aclaro que no están todos.

# simple&nutritivo®

## Donde está escondida el azúcar?

Agave  
Melara  
Azúcar de caña  
Azúcar para repostería  
Azúcar de dátil  
Malta diastática  
Cristales de florida  
Galactora  
Miel de caña  
Icing sugar  
Maltodextrina  
Marcavado  
jarabes refinados  
Caramelo  
Azúcar de maíz  
Diastase  
Fructuosa  
Jarabe de caña evaporado  
Panocha  
Jarabe de sorgo  
Azúcar turbinado  
Sucrosa

Glucosa  
Azúcar de uva  
Azúcar invertido  
Maltosa  
Azúcar de palma  
Azúcar de arroz  
Treacle  
Malta de cebada  
Jarabe de carob  
Solidos de maíz  
Dextran  
Ethyl Maltol  
Jugos de fruta  
Solidos de Glucosa  
Jarabe de maíz  
de alta fructuosa  
Lactora  
Azúcar de betabel  
Cristales de azúcar  
Castor sugar  
Dextrosa

[www.simpleynutritivo.com](http://www.simpleynutritivo.com)



## 2.- HAZ TODAS LAS COMIDAS

Asegúrate de hacer las tres comidas y los snacks. Comer cada pocas horas nos ayuda a mantener el azúcar estable y evitar los antojos dulces.

## 3.- EVITA LOS JUGOS DE FRUTAS

Los jugos de frutas son azúcar líquida, es mejor comer la fruta completa ya que tiene fibra.

## 4.- COME CON CONCIENCIA

Trata de disfrutar cada bocado que comas, siente los sabores, la textura, el olor, si está jugoso, seco, áspero, dulce, ácido, amargo, descubre que cada alimento tiene su riqueza y su objetivo al nutrirnos.

Siéntate en la mesa, respira, come cada bocado agradeciendo tu comida, disfrutándola, llena tus platos de colores, cada color tiene un beneficio para la salud, mastica lentamente, la digestión empieza en cuanto salivas, nota tus sentimientos, emociones, cómo estas? Tranquilo, nervioso, con prisa o alegre, en paz, tranquilo?

Cuando termines, vuelve a respirar profundamente, agradece y vuelve a tu rutina.

## 5.- PLANEA TUS COMIDAS

Haz un menú de las comidas semanales para que tengas todos los ingredientes que vas a necesitar a la mano y te sea más fácil organizarte.

## 6.- PLANEA TU PLATO

El plato debe de tener diferentes nutrientes:

**50 % de Vegetales**, yo generalmente hago una ensalada en verano pero conforme empieza a hacer frío los voy haciendo al vapor, asados, es decir más calientes, siempre procuro que la mitad de mi plato sea de vegetales y



ahí añadido grasas saludables como aguacate, nueces, semillas o el aderezo que le ponga.

**25% de Proteínas**, puede ser animal o vegetal, la que tu quieras.

**25 % Cereales**, arroz, maíz, mijo, etc.

Revisa este artículo en el que encontrarás unas guías para preparar aderezos y ensaladas:

<https://simpleynutritivo.com/mi-plato-saludable/>

## ULTIMAS RECOMENDACIONES

- Referente a tomar alcohol te sugiero que si así lo deseas sea vino tinto o blanco aunque siempre viene bien no tomar alcohol.
- Los postres que escojas te recomiendo que tengan chocolate 70 % o más cacao, endúlzalos con pasas, dátiles, plátano, canela, etc.
- Puedes tener snacks como hummus con tortillas o apio, tostadas con aguacate, etc.

Este desafío lo es también para mi, estaremos compartiendo diariamente algunas de las comidas que haga, veremos y sentiremos los beneficios que nos trae a cada uno.

Les mando un abrazo

Ana Luisa

Simple Y Nutritivo



En la página encontrarán muchas recetas que pueden seguir en este desafío, aquí les comparto algunas.

## **DESAYUNOS**

[Quinoa con frambuesas y chia](#)

[Avena con manzana y canela](#)

[Avena con anís y frutos rojos](#)

[Smoothie de espi-pera](#)

Huevo a la mexicana

Omelette con vegetales

## **SNACKS**

[Crema de nuez de castilla y cacao](#)

Apio con hummus

## **COMIDAS**

[Atún con mango](#)

[Rollos de vegetales](#)

[Tacos de lechuga con pollo](#)

Estas son solo algunas ideas puedes encontrar más en: <http://www.simpleynutritivo.com/>