



Los Peligros Ocultos de las Bebidas Azucaradas

¿Sabías que el estadounidense promedio consume 17 cucharaditas de azúcar añadido al día? ¡Eso es más del doble de la cantidad recomendada! Uno de los principales culpables son las bebidas azucaradas. Aprendamos sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de azúcar y los beneficios de reducir su ingesta.

Los Riesgos del Azúcar

Aumento de peso: Las bebidas azucaradas son altas en calorías y bajas en valor nutricional, lo que puede llevar al aumento de peso y la obesidad. La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Diabetes tipo 2: Consumir cantidades excesivas de azúcar puede llevar a la resistencia a la insulina, lo que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Enfermedades del corazón: La alta ingesta de azúcar se relaciona con un aumento en la presión arterial y la inflamación, ambos factores contribuyen a las enfermedades del corazón.

Caries dental: El azúcar alimenta las bacterias en la boca, lo que lleva a la acumulación de placa y caries dental.

Mala nutrición: Las bebidas azucaradas pueden llevar a una mala nutrición al desplazar opciones de alimentos y bebidas más saludables.

Bebidas Azucaradas a Evitar

Refrescos: Una sola lata de 12 onzas (355 ml) de refresco puede contener hasta 10 cucharaditas de azúcar añadido.

Jugos de fruta: Incluso el jugo de fruta 100% puede tener un alto contenido de azúcar. Opta por la fruta entera en su lugar para obtener más fibra y nutrientes.

Bebidas energéticas: Estas bebidas a menudo contienen grandes cantidades de azúcar añadido, así como cafeína y otros estimulantes.

Bebidas energéticas: Estas bebidas a menudo contienen grandes cantidades de azúcar añadido, así como cafeína y otros estimulantes.

Bebidas deportivas: Diseñadas para atletas, estas bebidas pueden contener azúcares añadidos y no son necesarias para la mayoría de las personas.

Café y té endulzados: Las bebidas especiales de café y té pueden estar cargadas de azúcar. Opta por el café negro o el té sin azúcar en su lugar.

Beneficios de Reducir el Consumo de Azúcar

Pérdida de peso: Reducir la ingesta de azúcar puede llevar a la pérdida de peso y disminuir el riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

Mejora de la salud del corazón: Reducir el consumo de azúcar puede ayudar a disminuir la presión arterial y reducir la inflamación, lo que favorece una mejor salud cardíaca.

Mejor salud bucal: Un menor consumo de azúcar reduce el riesgo de caries dental y enfermedades de las encías.

Niveles de energía más estables: Evitar los bajones de energía provocados por el azúcar te ayudará a mantener niveles de energía estables durante todo el día.

Dieta más saludable en general: Reemplazar las bebidas azucaradas con agua, té de hierbas o bebidas sin azúcar puede llevar a una mejor nutrición y salud en general.

CONSEJOS PARA LOS SORBOS



Elija agua o leche

(1% o descremada para los mayores de 2 años)

Llena el refrigerador con una jarra de agua fría y agua embotellada para los que se desplazan

Para darse un capricho de vez en cuando:

Añada sabor a su agua añadiendo una rodaja de fruta fresca o rodajas de pepino y menta fresca.

Congele zumo 100% de fruta en una cubitera y añada un cubito congelado a un vaso de agua.

Añade un chorrito de zumo de fruta 100% al agua.

Reduzca el número y el tamaño de las porciones de bebidas azucaradas: beba sólo de vez en cuando, 8 onzas o menos.

REPIENSA SU BEBIDA

¡Elija Agua!



Su salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!



unitedag
CLÍNICA DE SALUD Y BIENESTAR

¡Programa una visita en **persona** o **virtual** con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

For Virtual Visits



[Programar cita virtual](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.