

BENEFICIOS DE REDUCIR LA AZÚCAR EN NUESTRA DIETA

1. Reduce y evita el sobrepeso.
2. Reduce riesgo cardiovascular, regulando la presión arterial y evitando triglicéridos elevados.
3. Regula el apetito, las dietas ricas en azúcares contribuyen con el deseo de comer.
4. Se recomienda consumir máximo 25g de azúcar al día, es decir 5 cucharaditas de azúcar al día.

