

better
naked.

NUTRICIÓN

señales de que
comes mucho
azúcar



SEÑALES DE QUE COMES MUCHO AZÚCAR

1

INTRO

Todos sabemos que el azúcar no es exactamente bueno para la salud y que puede ser difícil evitar las cosas dulces. Hay alimentos, como el helado o la tarta caseros que creemos pueden tener un lugar en nuestra dieta. La clave es no consumir una gran cantidad de estos productos. Sin embargo, si no controlamos lo que comemos, ¿Cómo sabemos que no estamos consumiéndolos en exceso?

Cuando hablo de azúcar me refiero al azúcar añadido en comidas y bebidas procesadas como galletas, cereales de desayuno, bebidas energéticas y refrescos.



SEÑALES DE QUE CONSUMES MUCHO AZÚCAR



ESTÁS GANANDO PESO ABDOMINAL

Demasiadas calorías provenientes de cualquier alimento pueden traducirse en un aumento de peso, pero las comidas que contienen muchos azúcares añadidos son especialmente sabrosas, haciéndolas irresistibles al paladar.

El exceso de glucosa en sangre se convierte en grasa. Con el tiempo, esta grasa se acumula alrededor de órganos vitales como el hígado, corazón o páncreas, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



3

TUS NIVELES DE ENERGÍA DISMINUYEN DRÁSTICAMENTE EN EL DÍA

Muchas personas manifiestan una sensación física de subidas y bajadas de sus niveles de energía cuando consumen alimentos ricos en azúcares.

Para evitar estos descensos de energía tras una comida, opta por carbohidratos complejos que se liberan al torrente sanguíneo de manera gradual, como las legumbres, las verduras o los cereales integrales.

La fibra presente naturalmente en estos cereales provoca que su digestión sea más lenta y te proporcione energía de manera gradual.



SEÑALES DE QUE CONSUMES MUCHO AZÚCAR



TU PIEL ESTÁ SUFRIENDO

Normalmente la dieta no influye mucho en la aparición de acné. Sin embargo, una dieta alta en carbohidratos simples, como son los presentes en refrescos o comidas procesadas, están directamente relacionados con la aparición de acné.

Altos niveles de insulina en sangre desencadenan el aumento de producción de hormonas de crecimiento que a su vez incrementan la producción de sebo, provocando acné.



5

TIENES ANTOJO DE DULCE CONSTANTEMENTE

Comer dulce normalmente nos hace sentirnos bien en el momento que lo consumimos, lo que nos provoca querer más.

Esto tiene sentido porque un alto consumo de azúcar se ha relacionado con una sobre activación de los sistemas de recompensa. Básicamente, cuando comemos galletas las asociamos a una sensación de placer y es por ello que siempre queremos más.

La serotonina y la dopamina, esas hormonas de la felicidad, se liberan cuando comemos dulce. Es por ello que cuando nos sentimos cansados, estresados o con ansia deseamos dulce, para hacernos sentir mejor.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*