



Todos los nombres del azúcar y sus sustitutos

El azúcar, aunque se llame de otra manera, sigue siendo malo para su salud. Lea las etiquetas de los alimentos y evite los ingredientes que indiquen azúcar agregada y sustitutos del azúcar:

- El sirope de maíz con alto contenido de fructosa (sí, es tan malo para usted como lo ha oído).
- Sacarosa.
- Aspartamo.
- Sacarina.
- Melaza.
- Jugo de caña.
- Miel de agave.
- Malta de cebada.
- Dextrosa.
- Maltosa.
- Glucosa.
- Maltodextrina.
- Jarabe de arroz.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

CONTROL DE LA DIETA Y ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

La actividad se concentra en mejorar gradualmente su dieta; cada semana depende del progreso logrado la semana anterior.