



## 3 formas de reducir el consumo de azúcar

Nutrición, 04/03/2021



Nuestros hábitos diarios son lo más importante

Si me ha seguido durante un segundo, sabrá que no creo en las privaciones

ni en la creación de reglas alimentarias estrictas. Pero sí creo que nuestra salud se construye con nuestros hábitos diarios. Si crea una lista de verificación de todo lo que hace a diario, en última instancia, querrá que todos los hábitos de la lista contribuyan a la buena salud. Una vez a la semana o una vez al mes, los hábitos se pueden evaluar a través de una lente diferente. Podría argumentar que creo que todos deberían comerse un gran trozo de pastel al menos una vez al mes. ¿Recuerdas hace casi un año cuando escribí sobre cambiar mi hábito diario con el vino? Me di cuenta de que estaba tomando algo dulce después del almuerzo y la cena todos los días. Una vez más, no tengo nada en contra de un poco de azúcar, pero este era un hábito importante que sabía que probablemente debería dejar.

Azúcar todos los días, dos veces al día

Mi consumo de postres no fue enorme ni fue impulsado por antojos profundos. Lo que sí me di cuenta fue que mi boca ansiaba un cambio de paladar después de las comidas. Cuanto más sabrosa sea mi comida, más necesito un cambio de paladar después de comer. Para anular los sabores que persisten, tomo una galleta pequeña o un trozo de chocolate amargo. (¡Especialmente si la comida involucró ajo!)

Mis antojos vienen de mi boca

He aprendido que el antojo se trata realmente de mi boca y masticar. Mi estómago y mi cuerpo rara vez se preocupan por el azúcar, especialmente si acaban de terminar una comida. En realidad, solo hay dos cosas que me funcionan: dulces o mentas. (De hecho, estoy escribiendo esta publicación después de disfrutar de una ensalada de col rizada con un aderezo de maní y sésamo hecho con ajo y ¡me encantaría un chicle ahora mismo!). Estaba charlando con mi mamá por teléfono sobre el azúcar (ella también está trabajando en consumir menos) y dijo que sus antojos de azúcar ocurren en la parte superior de su cuerpo. Tan interesante.

Por qué reducir el consumo de azúcar:

Reducir el consumo de azúcar puede ayudarlo a perder peso, evitar enfermedades crónicas, reducir la inflamación y mejorar su salud. De hecho, la Asociación Estadounidense del Corazón recomienda limitar la ingesta de azúcar agregada a más de 100 calorías por día para las mujeres y 150 calorías por día para los hombres.

1. Puse un cepillo de dientes y un enjuague bucal adicionales en mi piso principal

Solía ??tener uno allí, pero creo que un niño lo tiró a la bañera o me quedé sin pasta de dientes y nunca lo repongo. Así que puse un cepillo de dientes limpio en el baño del piso principal para que sea muy fácil y conveniente para mí refrescarme la boca después del almuerzo. El enjuague bucal es una solución aún más rápida. Bono: ¡a mi dentista probablemente le gustará esta configuración!

2. Le pedí a Thomas que reubicara los dulces.

Durante mucho tiempo he sido una chica del tipo "fuera de la vista, fuera de la mente". Por lo general, estoy en la bola en la tienda de comestibles y rara vez pongo dulces en mi carrito. Thomas, por otro lado, ama sus dulces. ¡Cada semana puede haber algo nuevo en la despensa o puede hornear algunas galletas frescas! Estos son más difíciles de ignorar para mí que la variedad comprada en la tienda. Si bien, de nuevo, no creo en las privaciones, noté que si Thomas guarda sus dulces en el gabinete sobre el refrigerador, nunca los veo y soy demasiado vago para conseguir un taburete para ver qué hay incluso allí.

3. Me preparo para ir a la cama justo después de la cena.

Si el cepillo de dientes en el baño me ayudó con los antojos después del almuerzo, esto me ayudó muchísimo con la cena. Justo después de la cena, incluso antes de acostar a los niños, me iba a poner ropa cómoda, lavarme la cara (¡y ponerme el cuidado de la piel!) Y, a veces, seguir adelante y cepillarme y usar hilo dental. Esto le indica a mi cerebro que la cocina está cerrada y que es mucho menos probable que salga a buscar un postre.