

Azúcares a Evitar



Azúcar blanca
Azúcar morena

Jarabe de maíz
Jarabe de maíz alto
en fructosa
Jarabe de maple
Nectar de agave
Jarabe de datiles.

Azúcar de coco
Azúcar de dátil
Azúcares de alcohol:
xilitol, jugo de fruta
concentrada.

Aspartame
Sacarina
Sucralosa
Acesulfame K

Caramelo
Fructosa
Dextrosa
Dextrina
Glucosa
Maltosa
Maltodextrina
Sucrosa
...cualquiera
terminada en OSA.

Bebidas azucaradas, dulces y/ o
productos que contengan azúcar.
¡Lee el etiquetado!

mesana



Azúcares que puedes Incluir

**Miel Pura
Stevia,
chocolate 70-90%**

**Frutas frescas
Coco**

De forma ocasional
y en pequeñas
cantidades.

Recuerda! queremos
reducir ese paladar
dulce y disfrutar los
sabores mas natuarles.

Para algunas personas es
mejor mantenerse lejos
de cualquier dulce para
romper la adicción.

Las infusiones y especies
(anís, canela) pueden ayudar al
deseo de comer algo dulce

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal.