

La diabetes se produce por exceso de azúcar

Escrito por Prima - 24/05/2016 10:41

Hola

¿Sabes que el exceso de azúcar es tan perjudicial como el exceso de sal?

Y normalmente los médicos solo te dicen las consecuencias de la sal para el corazón sobre todo pero ahora se están encontrando que por la ingesta de productos con azúcar añadidos se están desarrollando un montón de diabetes tanto gestacional como permanente.

Os dejo un enlace que habla sobre la diferencia entre zumos, nectares y concentrados.

Ojo con los concentrados que al tener azúcares añadidos pueden afectarnos en mucho en el embarazo cuando dejamos de tomar cosas con cafeína o alcohol pensamos que pueden ser una opción.

Nectar y concentrado

¿Qué opináis de los productos con azúcares añadidos?

=====