**Día de la Obesidad: reducir el azúcar es el primer paso hacia una mejor salud**

* *Veamos el papel del azúcar en el peso y algunos consejos para mantener un consumo balanceado que favorezca tu salud, sin sacar a la dulzura de tu dieta.*

**Ciudad de México, 03 de marzo de 2025**.- Cada 4 de marzo se conmemora el “Día Mundial contra la Obesidad”, una fecha clave para fomentar conciencia sobre los efectos de una dieta alta en grasas y azúcares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que esta condición es una epidemia global, ya que afecta a casi la mitad de la población (43%) en el planeta, con [tasas que](https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=La%20obesidad%20y%20el%20sobrepeso%20han%20alcanzado%20proporciones%20epid%C3%A9micas.,las%20Am%C3%A9ricas%20y%20el%20mundo.) casi se han triplicado desde 1975.

Al mismo tiempo, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el [**36.9% de los mexicanos adultos viven con obesidad,**](https://www.insp.mx/avisos/obesidad-principal-problema-de-salud-en-mexico)y en 2030 podría llegar al 45%. La OMS pide una respuesta colectiva para abordar esta crisis sanitaria emergente, enfocándose en medidas para prevenir y gestionar la obesidad. Por esta razón, esta coyuntura es un llamado a la acción para revertir sus consecuencias al ajustar nuestra alimentación, empezando con acortar, sustituir o eliminar el azúcar.

El sobrepeso y la obesidad son consecuencia de distintos factores. Dentro de la alimentación, el consumo excesivo de azúcar refinada puede contribuir de forma importante al aumento de peso corporal. Esta no solo se añade a los alimentos y bebidas, sino que también está presente en cientos de productos industrializados. En raciones moderadas, no es dañina; sin embargo, cuando se consume en exceso, se convierte en grasa y puede desencadenar trastornos metabólicos.

**¿Cómo disminuir el consumo de azúcar?**

1. Revisa etiquetas y evita productos con azúcares añadidos.
2. Prioriza alimentos naturales como las frutas y las verduras.
3. Limita las bebidas azucaradas, mejor opta por agua de sabor sin azúcar.
4. Cocina en casa para controlar los ingredientes.
5. Elige s*nacks* saludables como frutos secos o yogur sin azúcar.
6. De poco en poco, educa tu paladar a vivir sin azúcar.

En ese sentido, para los que quieren rebajar la ingesta de azúcar, pero no sacrificar lo dulce en sus alimentos, los sustitutos no calóricos son una buena alternativa. Usar estas opciones, puede ser un paso importante, ya que en conjunto con ejercicio y una dieta equilibrada pueden contribuir a bajar de peso. Los edulcorantes se emplean con seguridad científica en muchos productos alimenticios y bebidas, desde bebidas hasta postres, lo que da sabor sin el impacto calórico del azúcar.

Si de dulzura sin remordimientos se trata, **Splenda®** ha sido el aliado de miles de personas para lograr sus objetivos de salud. No sólo es que **Splenda®** sea recomendada por expertos en nutrición, ya que no causa aumento de peso, al contrario, con una alimentación saludable y estilo de vida activo, puede ayudar a disminuir la ingesta calórica. Además, con su versatilidad para ser incluida en múltiples recetas la vuelven el complemento diario para quienes desean un mejor estilo de vida.

**¿Cuáles son los beneficios de reducir el consumo de azúcar?**

1. Minimizar el exceso de calorías vacías, lo cual es clave para mantener un peso saludable.
2. Permite energía más constante a lo largo del día, sin picos de caídas.
3. Contribuye a la reducción de factores de riesgo para enfermedades cardíacas.

El mensaje del “Día Mundial contra la Obesidad” es que, cambiar de hábitos no debe ser un proceso complicado, ya que un sólo elemento fuera de nuestro plan nutricional -como el azúcar- genera resultados con el tiempo. Aparte de tomar el control de nuestra alimentación, al sumar un estilo de vida balanceado, se convierten en la base para tener una mejor salud.

**Sobre Splenda**

Splenda tiene distintos productos para ayudar a las personas a disminuir su consumo de azúcar

Splenda® Original. – Delicioso sabor, el original que todo el mundo conoce

Splenda® Stevia. – Hecho con stevia de alta pureza, para los amantes de la Stevia

Splenda® Fruta del Monje- Hecho con fruta del monje, para los amantes de los sabores frutales.

Splenda® Azúcar y Splenda® Mascabado. – Rinden el doble que el azúcar

Splenda® Original y Splenda® Stevia líquidos. – El delicioso sabor que ya conoces, ideal para llevarlo contigo a donde quieras.

Splenda ® Balance- Bebidas altas en proteína, cero azúcares, con vitaminas y minerales, sabor chocolate o vanilla.

Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante al instante.

**Contacto de prensa:**

**Laura Merino**

PR Executive

5561247602

[laura.merino@another.co](mailto:laura.merino@another.co)