**5 síntomas clave que son señales para reducir tu consumo de azúcar**

* *Cuando tienes un consumo elevado de azúcar, tu organismo envía algunos indicios de que tal vez es hora de hacer cambios.*

**Ciudad de México, 07 de julio de 2025**.- Ya sea añadida o refinada, el azúcar aporta calorías vacías y puede desplazar otros alimentos esenciales en nuestra dieta, lo que repercute en nuestro bienestar de formas inesperadas. ¿Cómo saber si es momento de reducir su consumo? Estas cinco señales te ayudarán a descubrirlo:

1. **Aumento de peso.** Si has subido de peso sin grandes cambios en tu rutina, podría ser una señal de que estás consumiendo más azúcar de la necesaria. El exceso se convierte en energía no utilizada que el cuerpo almacena como grasa, lo que puede llevar a un aumento progresivo, especialmente si llevas una vida sedentaria.
2. **Cansancio frecuente o fatiga.** ¿Te sientes sin energía a lo largo del día? El azúcar puede provocar picos rápidos de energía seguidos de caídas abruptas. Estos altibajos constantes terminan por hacerte sentir agotado, incluso si has descansado bien.
3. **Aparición de caries.** El azúcar alimenta a las bacterias presentes en la boca, lo que incrementa la producción de ácidos que dañan el esmalte dental. Si has notado sensibilidad dental o visitas frecuentes al dentista, podría ser momento de revisar tu consumo de azúcar.
4. **Sensación de lentitud después de comer**. Si después de comer sientes pesadez o te cuesta concentrarte, puede ser que tu cuerpo esté teniendo dificultades para procesar correctamente el azúcar. Esta sensación es una forma común en la que se manifiesta la resistencia a la insulina, un desequilibrio que puede presentarse sin darte cuenta, pero que tu cuerpo sí percibe.
5. **Estrés y ansias por comer.** ¿Notas que al estar estresado se te antoja lo dulce? El consumo frecuente de azúcar puede alterar tus niveles de cortisol, la hormona del estrés, y afectar cómo responde tu cuerpo a la insulina. Esto genera un círculo vicioso: más estrés, más antojos, más dificultad para regular el apetito y la energía.

**Cuida lo que importa**

Si identificaste alguna de estas señales, es tiempo de tomar medidas para disminuir el consumo de azúcar. Entre las principales recomendaciones están: elegir alimentos naturales y ricos en fibra, evitar (en la medida de lo posible) los productos ultra procesados y leer con detalle sus etiquetados nutricionales, mantenerse hidratado y probar con alternativas como los edulcorantes no calóricos.

En los últimos años la tendencia de usar a los edulcorantes como una opción inteligente para quienes buscan el azúcar en su dieta sin renunciar a lo dulce. S**plenda®** es un ejemplo de ello, empleado en una variedad de aplicaciones, desde bebidas hasta repostería, su versatilidad lo hacen útil para lograr una alimentación más equilibrada.

Prestar atención a tu cuerpo y responder a sus necesidades te permite dar ese primer paso hacia una mejor vida. Al ser consciente de cómo el azúcar influye en ti se vuelve el inicio de un ciclo de elecciones más saludables, lo que te permitirá sentirte renovado tanto en lo físico como en lo emocional. Consulta a tu médico para tener un seguimiento más personalizado y específico de acuerdo contigo.

**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