

## SUSTITUCIONES INTELIGENTES EN ESTE INICIO DE AÑO



El inicio de un nuevo año **abre la puerta al cambio de hábitos**, los pacientes se sienten más motivados y buscan **mejorar su estilo de vida**.  
**¡Ayuda a tus pacientes a idear sustituciones inteligentes para que alcancen sus objetivos!**

Por ejemplo:



Tu paciente quiere **disminuir su consumo de azúcar** para evitar problemas metabólicos por su consumo excesivo, **sin sacrificar el sabor dulce**.

Pensemos en un paciente de 70 kg con una dieta de 2,000 calorías. Debería consumir un máximo de 10 cucharaditas de azúcar (tomando en cuenta todos los tipos de azúcar) y un máximo 70 sobres de Splenda®.

## SUSTITUCIONES INTELIGENTES

SUSTITUIR...	POR...	SE AHORRAN...
 Café con azúcar (1 café)	Café con Splenda® Original 	 2 cucharaditas de azúcar
 Pan dulce (1 pieza)	Pan dulce elaborado con Splenda® Repostería 	 2 cucharaditas de azúcar
 Refresco (1 lata)	2 vasos de agua de sabor con Splenda® Stevia 	 5.5 cucharaditas de azúcar
 Yogurt natural (1 taza)	Yogurt natural endulzado con Splenda® Fruta del Monje 	 1.5 cucharaditas de azúcar
 Cereal de chocolate (1 taza)	Cereal de chocolate sin azúcar endulzado con Splenda® Stevia 	 2 cucharaditas de azúcar
		<b>TOTAL DE AHORRO: 13 CUCHARADITAS DE AZÚCAR</b>

¡Con Splenda® y un **estilo de vida saludable**, ayuda a tus pacientes a lograr las metas de año nuevo **sin sacrificar el sabor dulce!**<sup>1, 2, 3</sup>

- Lograr y **mantener un peso saludable**.
- Mantener **niveles normales de glucosa** y colesterol.

**¡QUE EL 2022 SEA UN AÑO LLENO DE PACIENTES SALUDABLES Y FELICES!**

### Referencias

- 1 Laviada-Molina H, Escobar-Duque I, Pereyra E, Romo-Romo A, Brito-Córdova G, CArrasco-Piña E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes. Rev ALAD. 2018;8:152-74.
- 2 Everit A, Dennison M, Gardner C. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care 2019 May; 42(5): 731-754.
- 3 Postura de la Federación Mexicana de Diabetes sobre Edulcorantes no Calóricos. Diabetes Hoy. Vol XVII. May- Ago 2016.