



Cero bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son la fuente número uno de azúcares añadidos en nuestra dieta. Desde refrescos hasta jugos, desde bebidas azucaradas de café hasta bebidas energéticas, el azúcar es una parte muy importante en nuestra rotación de bebidas. Opte por reemplazar sus opciones de bebidas azucaradas con opciones más saludables como agua, agua mineral o batidos.