

# 5 suplementos que te ayudarán a decirle adiós al azúcar para siempre.



El azúcar que añadimos a nuestro cuerpo a través de productos procesados, bebidas, jugos y carbohidratos refinados promueve el sobrepeso y la obesidad a través del uso y agotamiento de nutrientes y energía. Pues se requiere del uso de las reservas de vitaminas y minerales para liberar las calorías presentes en el azúcar.

Asimismo, debido a su efecto adictivo, tendemos a desplazar alimentos nutricionalmente superiores por comida chatarra y productos envasados, y por lo tanto, no reponemos los nutrientes que hemos agotado.

Obviamente esto es una situación problemática que nos puede llevar a la enfermedad. Pero sumado a esto, la falta de vitaminas y minerales nos puede conducir a un estado en donde las ansias por comer azúcar aumentan de manera significativa, y así, entramos en un círculo vicioso del que se nos hace difícil salir.

Una buena idea mientras realizas el programa es incluir suplementos que te permitan obtener estos nutrientes de manera rápida y efectiva, como apoyo al proceso de eliminar el azúcar, productos procesados y carbohidratos refinados de tu vida.

A continuación, detallo los suplementos que pueden ser un gran apoyo durante este proceso:

- 1. Magnesio:** Este importante mineral regula los niveles de glucosa e insulina, así como también regula la hormona/neurotransmisor dopamina, que nos hace sentir “felices” cuando consumimos azúcar.

¿Sabías que tus antojos por chocolate podrían deberse a un déficit de magnesio?

El magnesio se encuentra de manera natural en verduras tales como la espinaca, hojas de diente de león, algas, cereales integrales y frutos secos, como las nueces y almendras, entre otros. Sin embargo, puede ser una buena idea tomar un suplemento diario durante el programa, que además te ayudará a dormir mejor.

### **Como elegir el mejor suplemento de magnesio**

Siempre elige suplementos que estén en el formato de L-Treonato de magnesio, glicinato de magnesio y citrato de magnesio, pues son fácilmente absorbidos por nuestro organismo. Para controlar las ansias por azúcar, la mejor opción es L-Treonato de magnesio.

Evitar carbonato de magnesio, sulfato de magnesio, gluconato de magnesio y óxido de magnesio, pues su nivel de absorción es bajo y pueden causar diarreas.

**2. Ácidos grasos Omega-3:** Existe cada vez más evidencia que los ácidos grasos de cadena larga Omega-3 (EPA y DHA) que encuentras en pescados puede mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la incidencia de diabetes tipo 2.

### **Como elegir el mejor suplemento de Omega-3**

Siempre elige suplementos en el formato de fosfolípidos o triglicéridos. Preocúpate de que sean certificados y no contengan metales pesados. Asimismo, fijate que la cantidad de Omega-3 destacada en el envase, sea igual a la sumatoria de EPA + DHA.

Evitar suplementos en el formato de ésteres etílicos de ácidos grasos Omega-3, pues tienen una biodisponibilidad muy baja.

**3. Zinc:** Este mineral es esencial para la óptima utilización de glucosa e insulina, por lo que una deficiencia en zinc puede traducirse en un aumento de las ansias por consumir azúcar, carbohidratos refinados y productos procesados. Puedes encontrarlo en carnes de libre pastoreo (vacuno, cordero, aves de corral), huevos y garbanzos.

### Como elegir el mejor suplemento de zinc

Existen varios formatos de zinc con una adecuada biodisponibilidad, tales como L-metionina de zinc, gluconato de zinc, picolinato de zinc y citrato de zinc entre otros

**4. Vitamina D:** Esta vitamina/hormona cumple roles importantísimos en nuestro organismo. Y producto de la vida moderna, en donde nuestra exposición al sol ha bajado de manera significativa, es muy común que suframos de deficiencia de vitamina D.

Esta vitamina cumple un rol respecto del control del apetito y, cuando esta en déficit, tendemos a tener hambre y ansiedad constante por comer, en particular carbohidratos.

### Como elegir el mejor suplemento de Vitamina D

El formato adecuado de vitamina D a consumir es vitamina D3 o colecalciferol.

**Es importante** que, si decides tomar un suplemento de vitamina D3, midas tus niveles a través de un examen de sangre, pues a niveles altos puede ser tóxica. La principal consecuencia de la toxicidad producida por la vitamina D es hipercalcemia.

**5. L -Glutamina:** Es un aminoácido que es sintetizado en un neurotransmisor que ayuda a controlar los antojos por azúcar. Nuestro organismo tiene la capacidad de producirlo, sin embargo, bajo condiciones de estrés, este importante nutriente puede agotarse. Por esta razón es considerado un aminoácido condicional esencial.

### **Como elegir el mejor suplemento de L-Glutamina**

Este suplemento se encuentra disponible en un solo formato (L-glutamina) y, lo más importante, es elegir una marca en la cual confíes.

Puedes obtener tu pack de suplementos wellplus aquí o, si prefieres obtenerlos de manera individual, puedes conseguirlos en

[www.kinucoaching.com/tienda](http://www.kinucoaching.com/tienda)