



BIENESTAR ([HTTPS://WWW.ELATTELIER.COM/CATEGORY/BELLEZA/BIENESTAR/](https://www.elattelier.com/category/belleza/bienestar/)), LIFESTYLE
([HTTPS://WWW.ELATTELIER.COM/CATEGORY/LIFESTYLE/](https://www.elattelier.com/category/lifestyle/))

XMAS ALERT: ¿Sabes el azúcar que te bebes? (<https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas/>)

1 SEMANA AGO by [LULI BORRONI \(HTTPS://WWW.ELATTELIER.COM/AUTHOR/ADMIN/\)](https://www.elattelier.com/author/admin/)

[facebook.com/sharer.php?
www.elattelier.com/azucar-
as-bebidas%](https://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas/)

[tter.com/intent/tweet?
te+bebes%3F&url=https%3A%2F%2Fwww.elattelier.com%2Fazucar-
idas%2F&via=elattelier](https://twitter.com/intent/tweet?text=te+bebes%3F&url=https%3A%2F%2Fwww.elattelier.com%2Fazucar-de-las-bebidas%2F&via=elattelier)

[/?url=https://www.elattelier.com/azucar-de-las-
er.com/wp-content/uploads/2019/12/kombucha-
vida-el-attelier-
3A%C2%BFSabes+el+az%C3%BAcar+que+te+bebes%3F](https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas/?url=https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas/wp-content/uploads/2019/12/kombucha-vida-el-attelier-3A%C2%BFSabes+el+az%C3%BAcar+que+te+bebes%3F)

[linkedin.com/cws/share?
www.elattelier.com/azucar-
-las-bebidas/](https://www.linkedin.com/cws/share?url=https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas/)

[0
r.elattelier.com/azucar-
las-bebidas/](https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas/)

En Navidad los hábitos alimentarios se alteran, se produce un desbordamiento en la cantidad de comida y bebida que tomamos, y una buena parte de los productos más típicos son poco saludables, **llegando a consumir en estas fechas cuatro veces más azúcar de lo habitual**. Como hemos comentado en muchas ocasiones, una dieta saludable debe estar compuesta en un 80% de alimentos naturales y, por tanto, sin azúcar. Pero no todo son turrone y polvorones: **las bebidas representan más de una cuarta parte de la ingesta total de azúcar de estos días**, según el nutricionista **Álex Yáñez**, experto asesor de [Komvida \(http://anws.co/bF8i7/b9310497-174f-4635-a80e-552534357e88\)](http://anws.co/bF8i7/b9310497-174f-4635-a80e-552534357e88).





Kombucha: una alternativa saludable a los refrescos azucarados

Ya te hablamos de los beneficios de los [probióticos en general](https://www.elattelier.com/probioticos/) (<https://www.elattelier.com/probioticos/>) y de la [kombucha como alternativa a las gaseosas](https://www.elattelier.com/kombucha/) (<https://www.elattelier.com/kombucha/>) y refrescos azucarados, en particular. Hoy vamos a hablar de un problema más serio: la cantidad de azúcar que consumimos en las bebidas sin darnos cuenta, sobre todo, en época de fiestas.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo máximo diario de azúcar de 25 gramos, y si en nuestra vida normal ya superamos notablemente esta cantidad, llegando a alcanzar una media diaria de 71 gramos, en Navidad podemos alcanzar los 300 gramos diarios, y no somos conscientes de que una cuarta parte de esa cantidad procede de lo que bebemos”, explica Yáñez.

La kombucha es una bebida probiótica que se obtiene a partir de té fermentado, con una delicada burbuja natural nacida del propio proceso de fermentación, y una cantidad residual de azúcar, presente de forma natural en los ingredientes con los que se elabora. Concretamente, **la kombucha de Komvida** contiene té verde ecológico, agua de manantial, azúcar de caña ecológica y scoby (simbiosis de bacterias y levaduras encargada del proceso de fermentación).

“Refrescos, sidras, espumosos, vinos y licores se introducen estos días en nuestra dieta para celebrar y brindar con familiares y amigos, en casa, en bares, en restaurantes... Incluso los niños, con bebidas refrescantes, zumos y batidos, participan de las celebraciones e incrementan también su ingesta de azúcar durante estos días, sin darnos cuenta de lo perjudicial que es para nuestra salud”, sostiene Beatriz Magro.

Desde Komvida nos proponen optar por bebidas alternativas más saludables para estas celebraciones, como la kombucha. El resultado es un refresco saludable, fuente de antioxidantes y probióticos muy beneficiosos para la salud (según lo demuestran diferentes estudios y publicaciones científicas), y con un agradable sabor, disponible en seis variedades conseguidas con la incorporación de otros ingredientes 100% naturales: Greenvida (té verde tradicional); Berryvida (frutos rojos); Gingervida (jengibre y limón); Manzana, vainilla y canela; Zanahoria y cúrcuma; Kombujito (mojito); y la más reciente, Komvida by Mario Sandoval (frambuesa, pétalos de rosa y flor de caléndula). Actualmente se comercializa a través de su tienda online (www.komvida.es (<http://anws.co/bF8i8/b9310497-174f-4635-a80e-552534357e88>)) y en más de 3.000 establecimientos de España y Portugal.

El Attelier Magazine

Twitter

LULI BORRONI (HTTPS://WWW.ELATTELIER.COM/AUTHOR/ADMIN/)

DIRECTORA

COMPARTO POR ESCRITO LAS COSAS QUE MÁS ME GUSTAN. MIS CONSEJOS DE MODA Y ESTILISMO, BELLEZA Y ESTILO DE VIDA. ADEMÁS, MIS RECOMENDACIONES GASTRONÓMICAS Y RECETAS AQUÍ Y EN @YUMMYLULI. ¡GRACIAS POR ESTAR AHÍ! :)

[f\(https://www.facebook.com/elattelier\)](https://www.facebook.com/elattelier)

<http://pinterest.com/pin/create/link/?url=https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas-y-muchas-ideas-para-comenzar-el-dia-comiendo-sano-y-saludable-1>

<https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas-y-muchas-ideas-para-comenzar-el-dia-comiendo-sano-y-saludable-1>

<https://www.elattelier.com/azucar-de-las-bebidas-y-muchas-ideas-para-comenzar-el-dia-comiendo-sano-y-saludable-1>

 **NO COMMENTS YET**

Leave a Reply

Your email address will not be published.

XMAS ALERT:¿Sabes el azúcar que te bebes?




Your Comment

Name

Email

Website



× 3 = 6 

RECIBIR UN EMAIL CON LOS SIGUIENTES COMENTARIOS A ESTA ENTRADA.

RECIBIR UN EMAIL CON CADA NUEVA ENTRADA.

SUBMIT COMMENT

[HOME \(HTTPS://WWW.ELATELIER.COM/\)](https://www.elatelier.com/)

[CONTACTA \(HTTPS://WWW.ELATELIER.COM/CONTACTA/\)](https://www.elatelier.com/contacta/)

[VIDEOS \(HTTPS://WWW.ELATELIER.COM/VIDEOS/\)](https://www.elatelier.com/videos/)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD \(HTTP://ITREND.ES/ES/POLITICA-PRIVACIDAD/\)](http://itrend.es/es/politica-privacidad/)

XMAS ALERT:¿Sabes el azúcar que te bebes?



Más cool que ayer, pero menos que mañana

SÍGUENOS

f(<https://www.instagram.com/elatelier/?hl=es>)
t(<https://www.facebook.com/elatelier/>)
y(<https://www.youtube.com/channel/UCM8N4jKXzdi7yL5uSQABMQ>)

VISITA NUESTRO CANAL DE YOUTUBE

BLOGGER'S CORNER: Cool Lemonade



Copyright ©2017, ELATELIER. Todos los derechos reservados.