



## ENDULZADO: LA EDICIÓN CANDY MAN

POR WRNW

¡La avalancha de Halloween ha terminado! Ahora, comienza el acaparamiento de dulces. Ya sea que su hogar conozca a [Switch Witch](#) o si aplica un impuesto sobre cualquier dulce nuevo que llega a su hogar la noche de Halloween, es lógico que haya un excedente de azúcar en su hogar esta semana. (Tal vez no deberíamos abordar la venta monstruosa de dulces de Halloween con exceso de existencias disponibles en los pasillos de las tiendas). ¿Cómo abordar todas estas bondades deliciosas, azucaradas y poco saludables? Echemos un vistazo a cómo procesarlo todo.

### QUIERO DULCES

Identifiquemos el contenido de azúcar de algunas de nuestras golosinas favoritas de Halloween.

TRICK  
OR  
TREAT



8.6g

Tamaño divertido



8g

Copa de Reeses



5.25g

Tamaño divertido



8.5g

Tamaño divertido



7.7g

Un Airhead Mini



3.7g

Una pieza



15g

Tamaño divertido



9.5g

Tamaño divertido



11g

Un Tootsie Pop



11g

Tamaño divertido

### ¿CUÁNTA AZÚCAR SE RECOMIENDA AL DÍA?

[La Asociación Americana del Corazón](#) dice que los hombres no deben consumir más de 150 calorías o 36 gramos de azúcar por día. Las mujeres no deben consumir más de 100 calorías o 25 gramos de azúcar por día. Ahora eche un vistazo al contenido de azúcar individual de sus dulces favoritos. ¿Cuántos dulces comiste solo en la noche de Halloween?

### EL CORTE DE LA AZÚCAR

Puede que no sea factible eliminarlo todo de su dieta, especialmente con las próximas temporadas navideñas llenas de bondad cargada de azúcar. Después de todo, somos especialistas en prevención de lesiones, no monstruos asesinos de azúcar. Lo importante es conocer sus datos y revisar la etiqueta nutricional. ¿También es bueno saber? ¡Los efectos del azúcar en tu cuerpo se pueden frenar con ejercicio! Hable con su especialista en prevención de lesiones en el sitio sobre las recomendaciones para un programa de ejercicio regular.

Dicho todo esto, reducir por completo el consumo de azúcar es la mejor opción. Sea selectivo con respecto a cuándo se da el gusto. Reducir el azúcar de su dieta no solo controla la caída épica de azúcar, sino que también puede reducir en gran medida su riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2.



Ingestión total de  
azúcar POR DÍA



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.