



Esto es lo que pasa en tu cuerpo si tomas refrescos a diario: te sorprenderá

## Descripción

Cola, naranja o limón son los sabores más típicos de los refrescos. Unos lo toman como aperitivo, otros como bebida con las comidas o en combinación con otras bebidas. Sea como sea, lo cierto es que beber refrescos muchas veces puede tener distintas consecuencias para la salud.

## ¿Qué pasa si tomo una limonada todos los días?

Beber un refresco todos los días puede tener varios efectos en su cuerpo, algunos de los cuales pueden afectar negativamente su salud. Estos son algunos de los efectos que puede tener:

1. **Aumento de peso:** los refrescos contienen grandes cantidades de azúcares añadidos, que cuando se consumen en exceso pueden contribuir al aumento de peso y la obesidad.
2. **Problemas dentales:** los refrescos también contienen ácido fosfórico y ácido cítrico, que pueden atacar el esmalte dental y aumentar el riesgo de caries.
3. **Problemas de salud cardiovascular:** el consumo regular de refrescos también se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como presión arterial alta y enfermedades del corazón.
4. **Diabetes tipo 2:** Los refrescos también pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 debido al alto contenido de azúcar y su capacidad para afectar la respuesta de la insulina en el cuerpo.
5. **Deshidratación:** aunque los refrescos contienen líquidos, en realidad pueden deshidratarlo

porque el alto contenido de azúcar y cafeína puede hacer que pierda más líquidos a través de la orina.

Una bebida de cola. Shutterstock

En resumen, consumir un refresco todos los días puede tener efectos negativos en tu salud, especialmente si consumes grandes cantidades. Es importante moderar su consumo y optar por opciones más saludables como agua, jugos naturales o té sin azúcar.



**Refrescos, helados, cítricos y alcohol con moderación.  
¡Puedes lastimarte la boca!**

## **El sustituto más saludable de los refrescos**

Como ya hemos visto, los refrescos son una fuente importante de calorías vacías y azúcares añadidos, por lo que es importante buscar alternativas más saludables para mantenerse hidratado. Aquí hay algunos sustitutos de refrescos más saludables para considerar:

## **Agua**

El agua es la mejor opción para mantenerse hidratado ya que no tiene calorías ni azúcares añadidos.

Una persona sostiene un vaso de agua.

## **té sin azúcar**

El té sin azúcar, tanto frío como caliente, es una excelente opción para aquellos que buscan una bebida sabrosa y saludable.



**La infusión natural que cuida tu piel mejor que una crema antiarrugas: te ves mucho más joven**

**agua con sabor natural**

Si prefiere una bebida con sabor, puede agregar un poco de fruta fresca como limón o pepino a su agua para darle un sabor natural.

## **kombucha**

La kombucha es una bebida fermentada con probióticos que puede ser una alternativa saludable a los refrescos. Sin embargo, recuerda que algunas variedades tienen un alto contenido de azúcar, por lo que es importante leer las etiquetas detenidamente.

Esta es la bebida fermentada de Lidl que te pondrá en marcha: la kombucha

Image not found or type unknown

## **Esta es la bebida fermentada de Lidl que te pondrá en marcha: la kombucha**

### **Bebidas de frutas y verduras frescas**

Las bebidas de frutas y verduras frescas son una excelente fuente de nutrientes y vitaminas. Puedes hacerlos en casa o buscar opciones en tiendas naturistas.

#### **Fecha de creación**

abril 2023