



## Las mejores alternativas al azúcar para endulzar las bebidas

### Descripción



El azúcar ha caído en desgracia últimamente por todos los efectos nocivos que puede causar en el cuerpo. Ante esta situación, se han presentado una variedad de endulzantes alternativos para aquellos que no pueden imaginarse el café o el té sin esa nota dulce. La miel o la stevia son algunas de las sugerencias más conocidas, por eso te explicamos la diferencia entre ellas para que sepas cuál es la mejor opción para tus bebidas.

El problema del consumo de azúcar radica más en las cantidades que ingerimos que en sus propias propiedades, la OMS recomienda no superar los 25g de azúcar al día, lo que supone unas seis cucharadas. Si solo lo consumiéramos en el café no habría mayor problema, pero el azúcar se encuentra en varios alimentos que consumimos a lo largo del día que superan por completo la cantidad recomendada.

La OMS recomienda no consumir más de 25 gramos de azúcar al día / UNSPLASH

Las alternativas más populares al azúcar.

La stevia, que no tiene calorías, se ha convertido en una alternativa bastante habitual a la hora de endulzar las bebidas. Proviene de una planta natural original de Paraguay y se caracteriza por un sabor mucho más dulce que el azúcar refinada. El formato más utilizado como edulcorante es el líquido y se encuentra fácilmente en cualquier supermercado.

Entre las ventajas de este edulcorante se encuentran no solo su aporte calórico cero, sino también la presencia de proteínas, calcio, zinc o hierro beneficiosos para el organismo. Tampoco se ha demostrado que tenga efectos secundarios o efectos negativos para contrarrestar todo esto. Sin embargo, hay un problema con este edulcorante, y es que su versión de supermercado contiene muchos aditivos que minimizan las propiedades beneficiosas que puede ofrecer.

La miel, por otro lado, es otra alternativa popular al azúcar. Los expertos recomiendan que si queremos disfrutar de todos sus beneficios elijamos la versión apícola natural sin adulterar con otros componentes, como la stevia de supermercado, esto minimiza los posibles aportes positivos.

La miel ayuda a conciliar el sueño y mejora el tránsito intestinal / UNSPLASH

La miel contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo o potasio, además de antioxidantes y varias vitaminas. Entre sus beneficios destaca el control glucémico, lo que favorece el control de los picos de estrés. Ayuda en momentos de insomnio ya que regula los ciclos del sueño y actúa como controlador del sistema digestivo y de los ciclos hormonales. Sin embargo, su aporte calórico es muy similar al del azúcar, por lo que su consumo en las dietas debe ser moderado.

cual es la mejor opción

Aunque ambas opciones tienen varias propiedades beneficiosas para nuestro organismo y son estupendas alternativas para endulzar tus bebidas, la realidad es que las opciones más económicas que se pueden encontrar en casi todos los supermercados no son todo lo naturales que deberían ser, por lo que los remedios pueden ser aún peores. que la enfermedad.

Los aditivos que se encuentran tanto en la stevia como en la miel de los supermercados son mucho más dañinos que el azúcar refinado en sí mismo, lo ideal es buscar lugares que vendan estos productos naturales y evitar cualquier peligro adicional. En este caso, consumir estas opciones de forma responsable es la opción dulce que tu cuerpo y tus bebidas más agradecerán.

Dadas las circunstancias, y siendo realistas, la opción más consistente sería reducir el consumo de azúcar y limitarlo paulatinamente hasta que el paladar se vaya acostumbrando al sabor natural de los alimentos. Para aquellos que todavía no pueden prescindir del dulce placer, recomendamos probar en menor medida estas alternativas y, si aún no convencen, practicar un consumo consciente y responsable del azúcar tradicional.

**Fecha de creación**

abril 2023