



**Los engaños de los endulzantes..
Alternativas para diabéticos
Vive sanamente con 0 calorías**

ÍNDICE

El engaño de los productos de Stevia.....	3
Son peores los productos dietéticos que el azúcar.....	7
Lo adictivo del azúcar.....	11
¿Pueden los edulcorantes artificiales provocar diabetes?.....	15
Endulzantes aptos para diabéticos.....	19
5 Sustitutos saludables del azúcar.....	23
La stevia puede regular la glucosa en tu sangre.....	27
Endulza tu vida sin engordar.....	31

El engaño de los productos de Stevia

[Volver al índice](#)

El engaño de los productos de Stevia

La stevia rebaudiana es una planta originaria de Brasil y Paraguay. La Stevia tiene muchos usos, el principal es ser un edulcorante sustituto del azúcar. Vivimos en una época en la que los consumidores demandan, cada vez más, un estilo sano de vida. El consumo de azúcar refinada está estrechamente vinculado al desarrollo de la obesidad, un estado corporal que hace al ser humano altamente vulnerable a enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer.

La Stevia es 300 veces más dulce que el azúcar y no tiene ningún impacto nocivo en la salud de los consumidores. Desafortunadamente, al ir al supermercado podemos darnos cuenta de que la oferta de edulcorantes de stevia es ficticia, ya que al leer las etiquetas de ingredientes podemos constatar que la mayoría de ellos contienen tan poco como 3.5% de esta planta combinada con muchos otros químicos o incluso azúcar, lo que los hace dañinos para el consumo frecuente



La stevia es un edulcorante muy potente por lo que una mínima cantidad es suficiente para conseguir el mismo efecto que varias cucharadas de azúcar, por lo que para aumentar su volumen de venta, es mezclado con un agente de carga, como se le llama. El agente de carga a menudo es eritritol, una glucosa fermentada a la que se le aplica levadura.

En algunos países como España, no está permitido consumir stevia, por lo que en su lugar se utiliza el aditivo alimentario E-960, conocido como glucósido de esteviol, un compuesto químico que da su dulzor a esta planta.

Una estrategia que utilizan las marcas de edulcorantes, es cambiar la combinación de letras en la palabra "Stevia" de tal manera que el consumidor se confunda al creer que está adquiriendo un producto natural cuando en realidad está comprando una mezcla de químicos que pueden llegar a ser hasta más dañinos que el azúcar.



La forma de adquirir el mejor edulcorante es leer con cuidado las etiquetas de los que están disponibles en el supermercado. Leer cada etiqueta puede ser una labor tediosa, pero es la manera más segura de adquirir un edulcorante con el porcentaje más alto de planta de stevia. En algunos casos es posible comprar las hojas de la stevia, ya sea enteras o pulverizadas para utilizar en aguas frescas, o postres.

Para utilizarse en repostería, es necesario adquirir una presentación para este propósito ya que, aunque la stevia se mantiene estable con el calor, no se fermenta y esto es necesario para leudar panes y pasteles.

Encontrar stevia 100% pura es una tarea muy difícil, pero vale la pena debido a sus numerosos beneficios y a lo sana que es como sustituto del azúcar al no tener calorías ni efecto sobre la glicemia de nuestro organismo. Revisa bien las etiquetas de los edulcorantes que compras.



Son peores los productos dietéticos que el azúcar

[Volver al índice](#)

Son peores los productos dietéticos que el azúcar

Desde hace décadas la comida procesada ha ido a la alza con el fin de alimentar a poblaciones cada vez más numerosas de una manera práctica y asequible. Desafortunadamente, este tipo de alimentación ha tenido un efecto negativo y acumulativo en la salud de los seres humanos a nivel mundial.

Es por estos problemas de salud que, desde hace tiempo, es tendencia llevar un estilo de vida más saludable que involucre ejercicio y comida tan natural como se pueda conseguir. El azúcar, parte fundamental de nuestra dieta, se ha convertido en uno de los mayores antagonistas por su papel en la proliferación de la obesidad y las enfermedades que esta conlleva, lo mismo sucede con la grasa.



Como respuesta a esta problemática, la industria alimentaria se ha dedicado a sacar al mercado una amplia gama de productos a los que etiquetan como "light" que significa ligero.

¿Los productos light son más sanos? La respuesta es: No necesariamente. El problema es que al disminuir la cantidad de un ingrediente, es necesario compensar con otros para no perder la consistencia o el sabor de los productos. Por ejemplo: Un producto bajo en grasa, casi seguro tiene cantidades mayores de sal y azúcar con el fin de no perder el sabor.

En el caso de los productos bajos en azúcar pasa al revés, se compensa el déficit al agregar más grasa. Por estas modificaciones los productos light pueden incluso llegar a ser dañinos y es por esto que no se recomienda su consumo en niños y mujeres embarazadas.

Un ejemplo de esto son los refrescos light. Es cierto que no tienen calorías, pero para retirar el azúcar de la fórmula, se hace uso de edulcorantes artificiales que son muy dañinos para la salud, algunos han sido vinculados con la aparición de Leucemia, un cáncer en la sangre.



En el caso del pan, se ha promovido un producto llamado "Pan blanco light" pero esto es imposible, además el pan blanco no contiene nutrientes y su índice glicémico es muy alto, elevando rápidamente los niveles de azúcar en la sangre. Una alternativa sana a esto, es utilizar pan integral, entre más granos enteros tenga mejor.

En algunos casos sí vale la pena adquirir la versión light de los productos, por ejemplo las conservas y mermeladas, estas se hacen de frutas que son naturalmente dulces por lo que al comprar la versión sin azúcar cortamos calorías innecesarias y disfrutamos sin culpa y con moderación.

Es importante que al elegir entre un producto y su versión light, revises minuciosamente las etiquetas para asegurarte de que no contienen algo que pueda resultar dañino para tu salud y la de tu familia.



Lo adictivo del azúcar

[Volver al índice](#)

Lo adictivo del azúcar

Comer alimentos azucarados nos hace sentir bien. Sentirnos bien es uno de los principales motivadores para que se nos antoje consumir cosas dulces. Esto es porque la glucosa es el combustible de las neuronas, que son las células del cerebro. Las neuronas no pueden almacenar nutrientes y por eso necesitan que la sangre que los lleva no deje de circular a través de todo el cuerpo.

Se ha encontrado que la preferencia del ser humano por la comida dulce está en nosotros desde el nacimiento. Los pediatras recomiendan evitar dar alimentos azucarados a los bebés con el fin de retardar la aparición de esta preferencia a muy temprana edad.



El hecho de que no seamos capaces de moderar nuestro consumo de productos azucarados, responde a que el cuerpo no puede distinguir que ha sido saciado con ciertos azúcares. La glucosa sí manda esta señal al cerebro pero la fructuosa no.

A todo esto sumamos el hecho de que un gran número de alimentos que consideramos inofensivos, tienen grandes cantidades de azúcar oculta. Podemos estar comiendo una ensalada con vegetales deliciosos y le agregamos aderezo bajo en grasa. Estos aderezos tienen que compensar la grasa con azúcar, algunos llegan a tener hasta 40 gramos de la misma, cuando para bajar de peso se recomienda consumir 15 gramos.

Otro alimento que pensamos que es sano es un plato de yogurt con granola y en realidad es que su contenido en azúcar es tan alto que no solo no es sano, daría lo mismo si nos comiéramos un buen pedazo de pastel de chocolate. Recuerda que el cuerpo no puede distinguir de donde tomas el azúcar que consumes, para él es lo mismo si viene de chocolate o de una manzana.



El NHS, el servicio de salud pública del Reino Unido, recomienda que los azúcares añadidos no excedan el 10% de la energía que obtenemos de los alimentos y bebidas que consumimos día a día.

Al surtir tu despensa haz elecciones sabias. Compra menos pan, arroz y cereales agrega más verduras, frutas, nueces y leguminosas. El camino hacia una alimentación saludable es muy complicado, pero sin duda vale la pena. Podemos distinguir un alimento alto en azúcar si contiene 15 g o más de esta en 100 gramos de su contenido.



¿Pueden los edulcorantes artificiales provocar diabetes?

[Volver al índice](#)

¿Pueden los edulcorantes artificiales provocar diabetes?

Los edulcorantes artificiales surgieron como una alternativa muy interesante cuando la obesidad empezó a ser un problema mundial. La promesa era simple: Si tienes sobre peso, obesidad o diabetes, no tienes que renunciar a los dulces.

Muchos años han pasado y podemos observar por fin el efecto que los edulcorantes tienen sobre nuestro organismo. Los edulcorantes son muy útiles para tener una indulgencia alimentaria ocasional. Los postres, las bebidas, y otros alimentos que no soñaríamos en consumir regularmente, por fin tienen sus versiones light, libres de azúcar.



Sin embargo, estos productos no deben consumirse de manera frecuente y prolongada, se ha observado que consumir diariamente refresco light aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo dos en un 67% y el riesgo de síndrome metabólico en un 36%, además de que aumentan el riesgo de aumentar de peso y padecer obesidad.

Un estudio encontró que la sucralosa estimuló a los genes que producen grasa y causan inflamación celular. Otro estudio llegó a la conclusión de que las personas que consumen aspartame diariamente tienen mayores niveles de azúcar en la sangre.

Pero estas no son las únicas funciones corporales que se ven afectadas al consumir edulcorantes con frecuencia. También han demostrado serias afectaciones en la microbiota intestinal provocando intolerancia a la glucosa. La sucralosa redujo en 50% la cantidad de bacterias beneficiosas en los intestinos de las ratas lo cual definitivamente juega un papel en el riesgo de contraer diabetes.



Lo que resulta tan perjudicial de los edulcorantes artificiales es que el cuerpo percibe el sabor dulce pero no recibe las calorías (energía) que está esperando y esto provoca un desajuste que causa alteraciones en el metabolismo, al mismo tiempo que se estimula el deseo de consumir dulce, provocando ansiedad.

Podemos concluir que es más sano consumir un edulcorante que tenga una respuesta proporcional entre su dulzor y la ingesta calórica esperada o un endulzante como la stevia que es extraída de una planta y no tiene calorías, pero tampoco tiene ningún efecto sobre el metabolismo.

El riesgo de diabetes sí aumenta al consumir edulcorantes artificiales y esto se relaciona al hecho de que dichos aditivos reducen la microbiota intestinal, que es de vital importancia para el correcto funcionamiento de nuestro metabolismo.

Una cosa es cierta tanto para el azúcar como para sus sustitutos, la mejor forma de consumirlos es con moderación.



Endulzantes aptos para diabéticos

[Volver al índice](#)

Endulzantes aptos para diabéticos

Vivir con diabetes es muy complicado, implica tener una dieta estricta y hacer ejercicio... y los dulces parecen algo lejano e inalcanzable. En general, todas las personas deben moderar su consumo de azúcar, pero a veces que necesario es comer algo dulce.

Con la llegada de los edulcorantes artificiales se abrió una nueva puerta para las personas que padecen diabetes que les ha permitido consumir postres y otra variedad de alimentos dulces. La oferta de edulcorantes es muy grande, por lo que a veces es difícil seleccionar uno que sea adecuado y beneficioso para la salud.



Hay muchos tipos de endulzantes, algunos tienen calorías y carbohidratos y les llaman "nutritivos", la glucosa, fructosa, maltosa y miel, son ejemplos de esto. Otro tipo de azúcares son los polioles, que son azúcares del alcohol como: Eritritol, isomaltosa, sorbitol, xilitol; se pueden producir de forma natural o artificial y tienen menos calorías y menor efecto en la glucosa de la sangre.

Los polioles son los ingredientes principales en productos comercializados como adecuados para diabéticos. No está claro como contabilizar el consumo de polioles cuando se mide la insulina de forma regular.

También hay endulzantes que no son nutritivos como el aspartame, la sacarina, la sucralosa, el acesulfame potásico y el ciclamato. Estos endulzantes se encuentran en refrescos dietéticos o "libres de azúcar", jugos de fruta, yogurts, chicles, etc. Sin embargo han sido vinculados a la aparición de diversas enfermedades por lo que no son recomendables.

Recientemente ha tomado popularidad una planta originaria de Sudamérica llamada stevia rebaudiana cuyas hojas son naturalmente dulces y han sido utilizadas por cientos de años por pueblos originarios de Paraguay y Brasil. Los componentes de esta planta que endulzan, se llaman glucósidos de esteviol.



Los glucósidos de esteviol pueden ser hasta 300 veces más dulces que el azúcar, no aportan calorías y, a diferencia de los edulcorantes artificiales, no tienen ningún impacto negativo sobre nuestro metabolismo.

Además, la stevia se mantiene estable a altas temperaturas, lo que la hace ideal para la repostería. Su adición a los postres puede cortar de manera importante su aporte calórico.

El uso de edulcorantes artificiales es una decisión personal, sin embargo hay que seleccionar el que mejor se adecue a nuestro estilo de vida. Si tienes dudas acerca de tu endulzante, no dudes en acercarte a tu médico para que te indique los riesgos y beneficios de cada uno.



5 Sustitutos saludables del azúcar

[Volver al índice](#)

5 Sustitutos saludables del azúcar

El consumo de azúcar se ha satanizado conforme el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes han ido en aumento. Esto ha provocado que cada vez más busquemos alternativas que, además de no dañar nuestro cuerpo, nos permitan sucumbir a un antojo.

Pero ¿Qué edulcorante puede sustituir a la deliciosa azúcar? La respuesta es: muchos. Sin embargo en esta ocasión hablaremos de cinco de ellos que resultan buenas alternativas.



En primer lugar tenemos al xilitol o melaza de abedul. Este azúcar alcohol existe de forma natural en frutas y verduras como la coliflor y los frutos rojos aunque también es un endulzante que se puede producir de forma industrial. El proceso es muy caro, por lo que la materia prima se obtiene de mazorcas de maíz. Lo bueno del xilitol es que tiene más o menos 40% menos calorías que el azúcar.

La miel de abeja es otro excelente sustituto del azúcar. Es fabricada por las abejas y está llena de nutrientes y propiedades. Es antiinflamatoria, antiséptica y antibacteriana. Además, la miel no solo es un endulzante, se puede usar para curar heridas y para combatir infecciones respiratorias. La única desventaja de la miel es que contiene muchas calorías en pequeñas cantidades y si tu objetivo es el control de peso o regular la glucosa en la sangre puede no ser una buena opción.

La tercera opción es la stevia. Este endulzante viene de una planta originaria de Sudamérica y su dulzura se deriva de compuestos llamados glucósidos de esteviol. Este edulcorante es 300 veces más dulce que el azúcar aunque después deja un gusto amargo. Aun así, la stevia tiene grandes beneficios: no aporta calorías y prácticamente no tiene efecto sobre el nivel de azúcar en la sangre, además de que se mantiene estable en altas temperaturas lo que la hace ideal para la repostería.



Otra opción es la miel de agave. Esta es una opción vegana y tiene una consistencia más líquida que la miel de abeja por lo que se disuelve mejor en alimentos y bebidas además de que contiene vitaminas y minerales, mientras que el azúcar de caña no las tiene.

El azúcar de coco es muy sabrosa, sabe a caramelo y tiene vitaminas y minerales. Su textura es como la del azúcar granulado. Su índice glicémico es más bajo que el del azúcar. Su desventaja es que tiene niveles muy elevados de fructosa por lo que debe consumirse con moderación por personas con diabetes.

Todos estos endulzantes son alternativas muy sanas al azúcar. Como en todo, se recomienda consumirlos con moderación, en especial si tienes una enfermedad como la diabetes tipo dos.



La stevia puede regular la glucosa en tu sangre

[Volver al índice](#)

La stevia puede regular la glucosa en tu sangre

La diabetes es una enfermedad muy común en nuestro país, al grado que ya es una crisis de salud pública. La proliferación de comida chatarra y el sedentario son los principales culpables de esta situación.

El gobierno ha implementado diversos programas a través del Instituto Mexicano del Seguro Social, con el fin de prevenir la diabetes por medio de chequeos regulares, la promoción de la actividad física y de una dieta sana.

Sin embargo, los mexicanos nos distinguimos por nuestras dietas altas en carbohidratos, así como por nuestra predilección por los platillos dulces. Este problema ha causado que más y más personas busquen tomar edulcorantes artificiales, esto con el fin de lograr una indulgencia alimenticia comiendo algún postre sin azúcar.



Existen muchos edulcorantes, sin embargo la mayoría son muy peligrosos para su consumo prolongado y se ha comprobado que afectan de mala manera a nuestro metabolismo,

Entre toda esta oferta, podemos distinguir endulzantes como la stevia. La stevia es natural, versátil y está llena de propiedades. Se sabe que es un poderoso aliado para llevar una vida sana sin renunciar a los alimentos dulces.

Poner un poco de hoja de stevia molida en la pasta de dientes es excelente para la prevención de caries y otras enfermedades periodontales. Lavar los dientes con stevia, nos dará un aliento fresco la mayor parte del día.

Se han realizado estudios en Bélgica y el Reino Unido y se ha llegado a la conclusión de que la stevia estimula una proteína llamada TRPM5. Esta proteína influye en la percepción del sabor y con la liberación de insulina.



Al consumir stevia, TRPM5 se activa y hace que las células del páncreas secreten insulina después de consumir alimentos; esto regula el azúcar en la sangre y previene el desarrollo de diabetes tipo 2.

Ningún otro edulcorante tiene este efecto positivo sobre el azúcar en la sangre e incluso pueden fomentar el desarrollo de enfermedades como la diabetes, la leucemia, entre otras.

Por esta razón podemos decir que la stevia es, sin duda, la opción más sana para sustituir el azúcar, tanto en personas que buscan bajar de peso, como en las que quieren controlar o prevenir la diabetes tipo 2.

Así que no renuncies a los sabores dulces, mejor endúzalos con stevia.



Endulza tu vida sin engordar

[Volver al índice](#)

Endulza tu vida sin engordar

Los postres son una parte deliciosa de nuestras vidas, sin embargo, cada vez podemos consumirlos menos ya que la obesidad y otras enfermedades están cada vez más presentes en nuestra realidad y el azúcar es un gran culpable de esta situación.

La opción lógica que muchos tomamos, es recurrir a los edulcorantes artificiales para no sacar la dulzura de nuestra vida, pero es posible que no sea la decisión más sana. Los edulcorantes artificiales son relativamente recientes en la historia del ser humano. Fue en 1879 que Constantin Fahlberg descubrió la sacarina, el primer edulcorante.



A la sacarina siguieron el ciclamato, el aspartame, el acesulfame potásico, la sucralosa, el neotamo, etc. Estos edulcorantes son baratos de producir, no tienen calorías y no provocan caries dental, por esta razón su consumo se ha disparado desde que en las grandes guerras escaseaba el azúcar y la sacarina tomó el mercado.

Eso fue hasta ahora. Si has utilizado estos edulcorantes de forma regular, te podrás dar cuenta de que lejos de tener un impacto positivo en tu pérdida de peso, de hecho hacen lo contrario y parece que en vez de perder peso, ganas más.

La razón por la que esto sucede, es porque los edulcorantes, a diferencia del azúcar, no activan la reacción fisiológica que manda señales de saciedad al cerebro para que pares de comer, por lo que aumentas tus porciones y por ende tu consumo calórico y peso.

Pero no todo está perdido y la respuesta ha estado ante nosotros por siglos. En Sudamérica, existe una planta llamada Stevia rebaudiana que tiene al menos once componentes en sus hojas llamados glucósidos de esteviol lo que hace que sean, naturalmente, muy dulces. ¿Qué tan dulces? Al menos 300 veces más que el azúcar de caña.



Este edulcorante empieza a comercializarse desde hace poco tiempo, es la famosa Estevia o Stevia. Claro, es difícil encontrarla en su forma más pura, por lo que al buscarla en el supermercado es importante leer las etiquetas con atención, ya que muchas marcas diluyen las propiedades de la planta con los dañinos edulcorantes que mencionamos anteriormente, enmascarando el daño que causan con el buen nombre de la stevia.

La mayor ventaja de la stevia es que no tiene calorías, pero tampoco afecta la señal de saciedad de nuestro cerebro, ni daña nuestro metabolismo, lo que la hace una opción extremadamente saludable. Además, la stevia no sólo endulza, también es un poderoso antiséptico que podemos utilizar para limpiar nuestra boca y prevenir el mal aliento. También estimula el sistema inmunológico y es estable en el calor por lo que se puede usar en la repostería sin ningún problema.

Endulza tu vida con stevia, no engordes ni dañes tu salud con edulcorantes artificiales.





info@villasanterra.com

Visita:
villasanterra.com