**5 ideas para incluir alternativas al azúcar en tu dieta por el Día de la Alimentación**

* *Pequeñas acciones con grandes resultados para elevar tu bienestar gracias a cinco maneras de incluir edulcorantes a tus recetas cotidianas.*

**Ciudad de México, 14 octubre del 2024**.- El 16 de octubre se conmemora el “Día Mundial de la Alimentación” que, entre uno de sus objetivos, es hacernos reflexionar sobre la importancia de una dieta equilibrada y accesible para todos. Esta fecha también nos ayuda a entender el efecto de nuestras elecciones alimentarias con una mayor conciencia sobre los ingredientes que consumimos a diario, como el azúcar.

Aunque pareciera imposible dejar el azúcar, se vuelve fácil si conocemos alternativas como los edulcorantes no calóricos, los cuales son una gran manera para seguir disfrutando de la dulzura. Con motivo del Día de la Alimentación te presentamos cinco maneras de añadir estas opciones en tu día a día para dar el paso hacia una mejor alimentación:

**1. Un dulce comienzo.** El desayuno es la comida más importante del día, que se suele complementar con opciones azucaradas como bebidas y panadería. Mejor, opta por un cafecito y un plato de yogur natural endulzados con **Splenda® Original** sin las calorías añadidas del azúcar. Sólo piensa en esa merienda mañanera a la que siempre le pones unas cucharadas y sustituye.

**2. El postre para consentirte**. ¿Horneas por gusto o trabajo? Todos caemos en la tentación de un pedacito de pastel, una galleta o un brownie aun sabiendo de su alto contenido azucarado. Entonces, **Splenda® Repostería** será tu aliado al ayudarte a preparar postres sin azúcar para que tu creatividad en la cocina no conozca límites. Prueba con esta receta de [Pay de limón con Splenda®.](https://splenda.la/recetas/categoria-recetas/postres/pay-de-limon/)

**3.- Si el calor aprieta.** El calor siempre nos exige una bebida que sea algo más que agua simple, pero es complicado cuando las opciones son refrescos o jugos embotellados, los cuales contienen mucha azúcar. **Splenda® Fruta del Monje** es una opción versátil que combina lo mejor de la tradición oriental y se adapta a diversas recetas al agregarles un toque frutal a las bebidas. Te recomendamos mezclarlo con un agua de frutas, una limonada rosa o un jugo de pepino con apio.

**4. Cuando los antojos atacan.** Es inevitable que surja un gusto culposo de la nada y por las prisas compramos lo primero que vemos en la tienda. En casos de emergencia, procura tener a la mano un **Splenda® Balance**, un delicioso batido de chocolate o vainilla alto en proteínas y fibra que sirve para calmar esos caprichos sorpresivos sin caer ante la azúcar.

**5.- Bienestar líquido**. Las aguas frescas son una parte integral en la mesa de muchos hogares latinoamericanos, sin embargo, en la mayoría de las preparaciones el azúcar es un ingrediente casi esencial. Dale un giro a las comidas o cenas con **Splenda® concentrados en polvo** de jamaica, maracuyá, pepino y limón, que tienen los sabores que amas, pero sin los efectos del azúcar.

**Cuidarte empieza en tu plato**

Para cada parte de la rutina dietética existe un edulcorante que cambia por completo las experiencias gastronómicas y mejora el bienestar. En el Dia Mundial de la Alimentación ten en mente que comer también es un acto de autocuidado, y que un cambio tan pequeño del tamaño de un sobrecito amarillo de Splenda ® pueden llevarnos a construir un estilo de vida más saludable.

**Sobre Splenda**

Splenda ofrece la siguiente línea de productos que te ayudan a reducir el consumo de azúcar diaria:

Splenda® Original. – El mejor sabor con menos calorías para que puedas disfrutar la dulzura que te gusta.

Splenda® Stevia. – Hecho con stevia de alta pureza de origen 100% natural.

Splenda® Azúcar y Splenda® Mascabado. – Rinden el doble que el azúcar y consumes 50% menos calorías.

Splenda® Original y Splenda® Stevia líquidos. – Mejor sabor con cero azúcares y cero calorías. Ideal para llevarlo contigo a donde quieras. Splenda ® Balance- nutritivos complementos con proteínas y Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante.

**Contacto de prensa:**

**Laura Merino**

PR Executive

5561247602

[laura.merino@another.co](mailto:laura.merino@another.co)