**Dulce cuidado: una vida consciente en el**

**Día Mundial de la Diabetes**

* *En esta fecha, un ligero ajuste en la perspectiva sobre lo dulce nos anima a describir que el bienestar no es desistir de los sabores que nos hacen felices*

**Ciudad de México, 11 de noviembre del 2024**.- El Día Mundial de la Diabetes se conmemora cada 14 de noviembre como un homenaje a Frederick Banting, quien descubrió la insulina en 1922. Además, la fecha se estableció en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una jornada de concienciación sobre la prevención y factores de riesgo de esta condición crónica.

Según un estudio publicado en junio de 2023 por la revista Mexicana de Salud Pública, más del 18% de la población mexicana mayor de 20 años vive con diabetes, lo que afecta a 14.6 millones de personas. Los hábitos de alimentación en la población juegan un rol importante en el aumento de esta condición; los mexicanos consumen alrededor de 19 cucharaditas de azúcar al día, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no más de 10 cucharaditas en una dieta de 2,000 kilocalorías.

Entre otras cosas, la diabetes se relaciona con palabras como “prohibición” y “sacrificio”, con una postura en la que muy seguido se escucha el “no se puede”. Así, aunque tener diabetes exige cambios, como eliminar el azúcar de la dieta, no debería suponer la pérdida de lo dulce de la vida.

“Se piensa que cuidar la salud significa renunciar a los pequeños placeres. En vez de calificar a la diabetes como una limitante, podemos considerarla como una oportunidad para adoptar hábitos que nos ayuden a disfrutar cada instante de forma más consciente”, menciona Erika Rius Schmidt, Brand Reputation & Healthcare Marketing Manager en **Splenda®**.

Para la también nutrióloga de profesión, la prevención de la diabetes no tiene por qué ser un proceso 'amargo'. Al contrario, puede incluir el descubrimiento de nuevas recetas, la alegría de hacer ejercicio en compañía y de cuidar de uno mismo. Además, educar sobre la diabetes puede empoderar a las personas, brindándoles herramientas para tomar decisiones que mejoren su bienestar y promuevan una vida plena y activa.

En **Splenda®** han reinventado el concepto de lo “dulce” al transformarlo en una celebración de esos momentos sutiles que nos llenan el corazón. La dulzura no sólo está en el gusto y no depende del azúcar, sino también en las experiencias, en las sonrisas, en la compañía, y en la satisfacción de cuidarnos a nosotros mismos y a quienes queremos.

Muchas personas con diabetes entienden que un diagnóstico médico no define ni quiénes son ni su destino, sino que les permite explorar alternativas. Esta mentalidad se convierte en un punto de partida para mejorar su calidad de vida, desde la alimentación hasta la actividad física y el bienestar emocional.

También se trata de ser más creativos en la cocina al experimentar con nuevos sabores y encontrar formas de hacer que cada comida sea igual de especial. El rol de **Splenda®** en este camino es ser ese aliado diario que permite vivir sin sacrificios, acompañando en la preparación de platillos, postres y bebidas sin preocuparse por las calorías y carbohidratos del azúcar.

“Somos más que una marca líder de edulcorantes, somos un aliado que promueve la libertad de comer sin restricciones, lo que ha marcado un antes y un después para millones que viven con diabetes. Esta forma de cuidar de nosotros mismos puede inspirar a quienes nos rodean a hacer lo mismo, creando un ambiente de apoyo y bienestar compartido”, agrega Rius Schmidt.

El Día Mundial de la Diabetes es un llamado a la acción en el cual equilibrar las necesidades de salud con la alegría de disfrutar de lo dulce, tanto para los que llevan años gestionando su día a día con responsabilidad, como para quienes recién se enteran de su condición. La clave está en recordar que el autocuidado es como añadir dulzura a la vida, con su propio sabor espléndido.

**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)