**Día del Café: el café más dulce es el que no tiene azúcar**

* *Un ligero cambio en tu taza de café puede hacer desaparecer hasta 200 calorías y mantener la misma dulzura que te da el azúcar.*

**Ciudad de México, 30 de septiembre del 2024**.- El 1o de octubre, los c*offee-lovers* levantan sus tazas para celebrar el Día Internacional del Café. La bebida casi mágica que está a nuestro lado desde el primer sorbo de la mañana, en la sobremesa y las tertulias por la noche. Pero ¿sabías que el café más dulce no siempre debe de llevar azúcar?

Un dato que merece tu atención es que el Dr. Saurabh Sethi, reconocido gastroenterólogo egresado de Harvard destaca que una de las dos condiciones para que una taza de café sea saludable es servirla sin azúcar. Esa pequeña cucharadita que parece inofensiva puede elevar los niveles de glucosa en la sangre y añadir calorías innecesarias, en cantidades excesivas.

Los que toman el café negro hacen bien, ya que genera beneficios al actuar como una fuente rica en antioxidantes, acelerar el metabolismo y mejorar el ánimo. Sin embargo, muchas personas no pueden iniciar su rutina sin una pizca de azúcar en su bebida, pero eso no significa que sea imposible disfrutar de esa dulzura sin comprometer otras cosas.

**Un café 'espléndido'**

A partir de [**datos recopilados**](https://www.splenda.com/faqs/how-can-splenda-help-with-achieving-health-goals/)por **Splenda®**, la mayoría de los adultos beben tres tazas de café de unos 57 gramos al día, lo que suma un aproximado de 670 calorías en azúcares agregados a la semana. Pero al emplear alternativas al azúcar como los edulcorantes no calóricos, se podrían ahorrar hasta 200 calorías semanalmente.

Estos sustitutos al azúcar son una alternativa para quienes quieren un mejor estilo de vida. Un mínimo cambio, como incluir un sobrecito de **Splenda®** en el café, puede motivarnos a adoptar otros hábitos para complementar un estilo de vida balanceado, que, en complemento con el ejercicio y una buena alimentación, ayuda a alcanzar metas vinculadas con la salud.

Una curiosidad es que el universo de los endulzantes que no son azúcar se expande de forma continua para los que buscan más variedad. Recientemente la Universidad Nacional de Colombia (UNAL) descubrió que la [**pulpa deshidratada de cacao puede sustituir hasta el 75% del azúcar**](https://agenciadenoticias.unal.edu.co/detalle/cacao-se-revela-el-potencial-de-su-pulpa-como-endulzante-natural)en diversas preparaciones, manteniendo la misma calidad yl sabor.

¿Y si el café no es el único placer que puedes disfrutar sin azúcar? Es por eso por lo que la variedad de **Splenda®** permite incluir una opción para cada aspecto de la vida con el fin de reducir el consumo de azúcar. De esa forma no renunciamos a postres si se hornean con **Splenda® Repostería** o si se antoja un batido nutritivo como el de **Splenda® Balance** para que el dulzor siempre esté presente sin que el azúcar sea la protagonista.

Al final, la auténtica dulzura del café no proviene del azúcar, sino de la oportunidad de tomarlo en formas más enriquecedoras, y de encontrar satisfacción plena en la simplicidad de una buena taza.

**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)