



Cómo adoptar alternativas al azúcar según tu edad

- *Llegó la hora de cuidarnos más y probar algo distinto. Te decimos cuándo es conveniente ver opciones más amigables para disminuir el consumo de azúcar.*

Ciudad de México, 24 de junio del 2024.- Todos hemos oído hablar del exceso de azúcar y que es muy fácil sobrepasarse. Por tal motivo, se suelen subestimar los efectos que pueden causarnos en cada una de sus variantes como la miel, jarabe de agave, azúcar de coco, morena, de caña, sin refinar y en polvo. Además, la medida recomendada es de 10 cucharadas al día, pero en América Latina alcanzamos hasta las 21, según la Organización Mundial de la Salud.

Pero esto no quiere decir que el azúcar sea un enemigo. En la niñez era una recompensa y nos acompañó en la adultez con un café o un té. La clave está en moderar su consumo en lugar de evitarla. ¿Entonces en qué momento tengo que buscar alternativas al azúcar? Vamos a averiguarlo.

Las alternativas al azúcar son las que puedes usar para endulzar tus alimentos y bebidas, tal es el caso de los edulcorantes de mesa, donde hay opciones como la sucralosa. Las principales diferencias de estas opciones radican en el potencial de dulzor o el sabor, convirtiéndolos en un gran aliado para seguir disfrutando de lo dulce que tanto te gusta, sin los efectos negativos del consumo excesivo de azúcar

Retomando la pregunta, no importa si eres joven y apenas empiezas a formar tus hábitos alimenticios o si ya tienes una rutina establecida, siempre será oportuno para ser más consciente de lo que comemos y buscar mejores variantes. Además del avance positivo en la salud, también ganamos una sensación de tomar el control de nuestra vida.

Muchos piensan que antes de dar ese gran paso hay que consultar a un profesional de la salud, pero la realidad es que entre más pronto se deja el consumo excesivo de azúcar será mejor. Además, iniciar con este cambio no tiene por qué ser difícil, con pequeños ajustes (como lo es optar por sustitutos) y aprender sobre el contenido de azúcar en los alimentos es algo que puede marcar la diferencia.

Algunos sustitutos de azúcar que existen vienen en presentaciones según el estilo de vida de cada uno. **Splenda®**, la marca de endulzante bajo en calorías ("LCS") más reconocida e icónica del mundo y cuya misión es ayudar a las personas a tener una vida feliz, saludable y duradera, ofrece una línea en la que no sólo están los clásicos sobrecitos amarillos, sino también líquidos, proteínas, mascabado y concentrados de polvo, los cuales son perfectos para incorporarlos en recetas diarias o en aguas frescas.

“Cualquier modificación en el régimen alimentario exige hacerlo de forma informada. Por lo tanto, la transición hacia las alternativas del azúcar se convierte en una experiencia positiva siempre y cuando escojamos las que más vayan con nuestros gustos y necesidades. En Splenda, nos aseguramos de que esa sea una de las mejores decisiones que tomarás en tu vida con una diversidad de productos hechos con los mejores ingredientes de la más alta calidad pensados en tu beneficio como consumidor”, comentó **Erika Rius, Brand Reputation & Healthcare Marketing Manager Latam** en Splenda.



Cuidar de nosotros mismos es una responsabilidad atemporal y cada pequeña acción nos acerca a grandes resultados. Este sencillito ajuste en la dieta tendrá un cambio profundo en nuestro cuerpo y mente. Para ti que ya no quieres bebidas tan azucaradas, salir a correr en las tardes y notar la diferencia en tu persona, es tiempo de actuar una cucharada a la vez.

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:

Carlos Castañeda

PR Manager

55 2067 1513

carlos.castaneda@another.co