



Cómo tener un momento espléndido con tu café matutino sin sacrificar su sabor

- *Utilizar opciones alternas al azúcar puede ser el cambio que necesitas para una experiencia de café más auténtica y de paso, comenzar una nueva etapa enfocada en la salud.*

Ciudad de México, 18 de junio del 2024.- Hay algo inexplicablemente reconfortante en el primer sorbo de café de la mañana. Para muchos, tomar una taza de esta bebida es un ritual para saludar al sol, y darle de lleno a las actividades diarias. Pero, por mucho que nos guste ese pequeño placer matutino, es importante concientizarnos sobre la cantidad de azúcar que le añadimos y su repercusión en nuestra salud.

Lo cierto es que cambiar a un café “menos dulce” no significa renunciar al sabor que tanto lo caracteriza. Por el contrario, puede abrir todo un nuevo mundo de experiencias cafeteras. Es más, para los que han tomado la decisión de tener un estilo de vida saludable, compartimos cinco motivos por los que consumir alternativas al azúcar en el café hará que tus mañanas sean más espléndidas:

1.- Te adentrarás a las alternativas. Si alguna vez has escuchado sobre los sustitutos del azúcar es imposible no pensar en nombres como el de **Splenda®**, la marca de endulzantes bajos en calorías más reconocida del mundo. Con estos productos, la verdadera victoria es que, por su dulzor, evitamos sacrificar el sabor de nuestro café.

El portafolio de **Splenda®** es versátil, por lo que puede ser utilizada no sólo en el café mañanero, sino también en una amplia variedad de recetas y alimentos, desde postres o bebidas, hasta de los platos principales.

2.- Mejorar el autocontrol. Al disminuir el consumo de azúcar en tu bebida caliente, podrás fortalecer la disciplina, que a su vez, influye de manera positiva en otras decisiones conscientes que tomes. Esta transición puede servir como un recordatorio constante de tu compromiso con tu bienestar.

3. Cultiva el *mindfulness* temprano. Es una oportunidad para conectarte contigo mismo, apreciar las alegrías más simples y comenzar el día de una manera más consciente. Además, notarás que, con el tiempo, tus papilas se adaptan y empiezan a disfrutar sabores que antes pasaban desapercibidos (como el de los sustitutos) dándote unos minutos extra de indulgencia.

4.- La sensación de éxito. En el corto plazo, transitar a un café con alternativas al azúcar puede fomentar un sentimiento de que vas cumpliendo pequeñas, pero significativas metas. Cada taza será como una victoria en tu camino hacia prácticas más saludables para tener una mejor versión de ti mismo.

5.-Volviéndote un experto. Con estos cambios, además podrás desarrollar tu sexto sentido de “barista” para saber si el grano de café es arábica o robusta. Es probable que tomes del mismo tipo de café, pero tendrás curiosidad por saber en qué se diferencia el colombiano del brasileño o por qué las cosechas de países como Cuba son tan populares.



¿Para cuándo nuestro primer café?

Las elecciones que hacemos a diario forman parte de los ingredientes para ser más felices. Así que permítete disfrutar de esos momentos simples, que hacen que la vida sea más "dulce", sin remordimientos ni culpas. Toma de ejemplo la lección de Splenda®, que su principal virtud es mostrar que el sabor puede conservarse.

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