

5 sustitutos saludables del azúcar blanco



A diferencia de la creencia popular, reducir el consumo de azúcar blanco o sustituirlo por otra opción más saludable es posible. A continuación, te presentamos 5 opciones que tal vez no conocías que no solo contienen menos calorías que el azúcar, si no que son más nutritivas.

1. Agave

También conocido como aguamiel o miel de agave es un sustituto del azúcar extraído de un tipo de cactus llamados agaváceas. El jarabe de agave es un líquido más ligero que la miel que contiene hierro, calcio, potasio y magnesio.

2. Azúcar de coco

Contiene una composición balanceada entre sacarosa, glucosa y fructosa. Tiene un sabor muy parecido al azúcar blanco, pero con menos calorías. Recomendada para preparar repostería.

3. Panela

Se llama panela al jugo que se extrae de la caña de azúcar. Al no estar químicamente procesado, conserva la mayoría de sus valores nutricionales como las vitaminas A, B, C, D y E.

4. Miel

La miel no solo es conocida por su gran cantidad de aportes nutricionales, también se puede utilizar como un sustituto del azúcar blanco pues tiene menos calorías.

5. Jarabe de Arce

Otro sustituto sumamente nutritivo proviene de la savia de arce, pues no solo contiene menos calorías que la azúcar refinada, también posee antioxidantes, calcio y potasio.

Nuestra última recomendación: de nada vale sustituir la azúcar refinada por una opción más saludable, si no reduces su consumo. Recuerda, tu ingesta diaria de azúcar no debe superar el 10% del total de calorías consumidas.