



EDULCORANTES DE LA FRUTA MONJE

SPANISH.FOODINSIGHT.ORG

¿POR QUÉ HABRÍA DE USAR UN EDULCORANTE BAJO EN CALORÍAS?

A casi todos les gusta el sabor dulce. De hecho, nacemos con ese gusto. Pero los alimentos y bebidas dulces pueden añadir calorías adicionales a nuestra dieta, que no siempre es amable con nuestras cinturas. Los edulcorantes bajos en calorías proporcionan dulzura sin añadir calorías. Elegir versiones bajas en calorías de tus comidas y bebidas favoritas o endulzar tu café o té con un edulcorante bajo en calorías en lugar de azúcar son dos formas de reducir las calorías y el azúcar.

¿QUÉ SON LOS EDULCORANTES DE LA FRUTA MONJE?

Los edulcorantes de la fruta del monje provienen de la fruta del monje, una pequeña fruta redonda que es nativa del sur de China. Los edulcorantes de fruta de monje no tienen calorías. Son 150-200 veces más dulces que el azúcar, por lo que se necesita muy poco para proporcionar la misma dulzura. Por lo tanto, solo se usa una pequeña cantidad para endulzar refrescos, jugos, postres, dulces y condimentos.

¿CÓMO DEBERÍA USARLO?

Muchas de tus comidas y bebidas favoritas vienen en versiones bajas en calorías que pueden contener

edulcorantes de la fruta monje. Los edulcorantes bajos en calorías, como los edulcorantes de la fruta monje, también vienen en pequeños paquetes individuales que se dividen en porciones para proporcionar aproximadamente el mismo nivel de dulzura que dos cucharaditas de azúcar. Es posible que hayas visto estos paquetes en restaurantes o cafeterías.

Los edulcorantes de la fruta monje conservan la dulzura a altas temperaturas. Si eres pastelero, ¡estas son buenas noticias! Puedes usar edulcorantes de fruta de monje para reducir el azúcar y las calorías en tus creaciones.

¿DEBERÍA EVITAR LOS EDULCORANTES DE LA FRUTA MONJE?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. permite el uso de edulcorantes de la fruta monje en el suministro de alimentos de los EE. UU. Estos edulcorantes son seguros para todos, desde niños hasta mujeres embarazadas y lactantes. Al igual que otros edulcorantes bajos en calorías, los edulcorantes de la fruta monje son una opción para las personas con diabetes porque ofrecen dulzura sin aumentar el azúcar en la sangre. Si tienes diabetes, habla con tu proveedor de atención médica, un dietista registrado o un educador certificado en diabetes para obtener consejos sobre una alimentación saludable para mejorar el control del azúcar en la sangre.

SI ESTOY TRATANDO DE PERDER PESO ¿LOS EDULCORANTES DE LA FRUTA MONJE ME PUEDEN AYUDAR?

Si estás tratando de perder peso o simplemente mantener tu peso actual, los edulcorantes de la fruta monje son una herramienta que puede ayudarte. Es importante saber que los edulcorantes de la fruta monje y otros edulcorantes bajos en calorías no tienen poderes mágicos, no "causan" pérdida de peso. Si bien es cierto que los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudarte a consumir menos calorías, las estrategias de peso exitosas no dependen solo de los edulcorantes. Es más probable que logres tus objetivos de peso al incorporar edulcorantes bajos en calorías en una rutina saludable que incluya muchos comportamientos positivos, como mejorar la dieta, hacer suficiente ejercicio y dormir y compartir objetivos con amigos y familiares para que te ayuden a que te mantengas motivado.

LA CONCLUSIÓN

A todos nos encanta comer, y mantener un peso saludable puede ser un desafío. Los edulcorantes de la fruta monje son seguros y pueden ser una opción efectiva para ayudar a controlar la cantidad de azúcar y calorías que comemos.