

ESTEVIA



Con tantas personas preocupadas por el azúcar añadido y las calorías, la estevia ofrece la solución perfecta para una amplia gama de consumidores: adultos que buscan controlar su peso, padres que quieren darles menos azúcar a sus hijos, personas con diabetes y cualquier persona que esté preocupada por controlar las calorías.

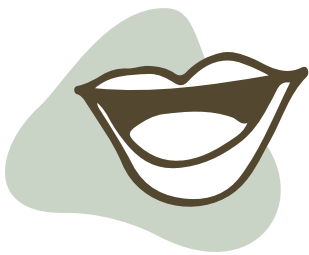
UN EDULCORANTE DERIVADO DE LA NATURALEZA

La estevia es un edulcorante natural a base de compuestos que se encuentran de forma natural en la planta Stevia rebaudiana. Es una alternativa segura y natural al azúcar y a los edulcorantes artificiales.

El dulzor de la planta de estevia se debe a la existencia de componentes dulces, los glucósidos de esteviol, que se encuentran de forma natural en las hojas de la planta. Las publicaciones de la OMS y otras autoridades clasifican la estevia como un edulcorante natural, no calórico y de origen botánico.

Los primeros glucósidos de esteviol comercializados se extrajeron de las hojas de la planta de estevia. En los últimos años, los productores de estevia han introducido nuevos métodos para ayudar a aumentar de forma sostenible la producción de glucósidos de esteviol que se encuentran en las plantas de estevia en pequeñas cantidades, como el Rebaudiósido M (Reb M). Estas moléculas dulces tienen un mejor perfil de sabor: esto significa que los productos actuales endulzados con estevia saben mejor que nunca.

Más información



SABOR LIMPIO Y DULCE

La estevia es hasta 350 veces más dulce que el azúcar. Una pequeña cantidad es suficiente para conseguir el mismo nivel de dulzor que el azúcar. Esto puede ser especialmente beneficioso para quienes buscan reducir el consumo de azúcar. La estevia se puede utilizar en combinación con otros edulcorantes para mejorar el sabor y el dulzor general de un producto.

El sabor de la estevia ha evolucionado mucho de lo que quizá recuerde. Ahora es más limpio y mejor que nunca. Si hace tiempo que no la prueba, ¡prepárese para una agradable sorpresa!

¿CÓMO ENCONTRAR ESTEVIA EN UNA ETIQUETA?

Hay una variedad de nombres con los que se puede clasificar la estevia, como: estevia, extracto de hoja de estevia, edulcorante derivado de la estevia, extracto de estevia, glucósidos de esteviol, Reb A y Reb M.



SEGURIDAD

La estevia es un edulcorante seguro cuya inocuidad ha sido revisada y validada para su uso en alimentos y bebidas para adultos y para niños por organismos reguladores de todo el mundo, como la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Comuníquese con el Consejo Internacional de Stevia para obtener más información y estudios.

CÓMO INCORPORAR ESTEVIA EN LA DIETA



Los edulcorantes de estevia están disponibles en muchas formas y en muchos productos, como bebidas, productos lácteos y yogures, cereales para el desayuno, barras y aperitivos, confitería de chocolate, postres y pasteles, helados, productos listos para comer, productos listos para beber, confitería dulce y chicles, refrescos carbonatados, etc. Lo animamos a que busque productos endulzados con estevia en su tienda de comestibles local.

Si quiere usar estevia en su casa, por ejemplo, para hornear o endulzar un yogur, es importante que lea las instrucciones de uso en el envase del edulcorante de mesa. Esto lo ayudará a reemplazar el dulzor del azúcar por la cantidad adecuada de edulcorante de estevia para obtener unos resultados culinarios sorprendentes. La estevia se puede utilizar en muchos tipos de productos y aplicaciones.



ESTEVIA EN BEBIDAS:

Muchas bebidas ya contienen estevia para ofrecer una opción reducida en calorías y azúcar sin perder ese dulzor. Es una manera fácil de reducir el azúcar y las calorías sin reducir el dulzor. En bebidas calientes, la estevia es ideal en bebidas de café, bebidas con sabor a chocolate y té. En las bebidas frías, la estevia funciona especialmente bien en las bebidas de frutas dulces como el durazno y el mango, el ponche de frutas y las bebidas ácidas como la limonada. Utilícela en lugar de azúcar en el café, té o té helado.

ESTEVIA EN LA COCINA:

La estevia es estable al calor y puede utilizarse en cualquier preparación culinaria. Es un sustituto ideal del azúcar en los alimentos. Como es mucho más dulce que el azúcar, un poco rinde mucho.

ESTEVIA PARA HORNEAR:

La estevia es una excelente forma de reducir el azúcar y mantener el sabor dulce en productos horneados como pasteles, galletas y cupcakes.

Los nuevos productos de consumo mezclan la estevia con otros ingredientes sin calorías o bajos en calorías que ofrecen propiedades de horneado y dorado similares a las del azúcar tradicional.

La estevia es ideal para galletas, pasteles, cupcakes, tortitas, muffins, panes rápidos y otros productos horneados.


CÓMO PONERSE EN CONTACTO


¡Ayude a sus pacientes a reducir el consumo de azúcar de forma deliciosa con estevia!

Maria Teresa Scardigli

Directora ejecutiva

globaloffice@internationalsteviacouncil.org

 internationalsteviacouncil.org

 International Stevia Council

 @IscStevia