

Cómo sustituir el azúcar

En más de una ocasión en estas páginas os he hablado de los efectos nocivos del azúcar, responsable de la diabetes, la acidificación del organismo, la desmineralización, el debilitamiento nervioso y de muchos casos de obesidad.

Aunque es muy fácil plantear en la teoría que hay que dejar de tomar azúcar (y no nos vale con dejar el azúcar de mesa, sino también todos los alimentos con azúcar añadido: galletas, cereales de desayuno, bollería...), es algo que luego en la práctica nos resulta muy difícil. Es así como nos damos cuenta de toda la cantidad de azúcar que consumimos (hemos pasado de consumir dos kilos de azúcar/persona/año a principios de siglo, a sesenta kilos/persona/año en la actualidad) y de lo arraigada que se encuentra en nuestra alimentación diaria.

Veamos qué alternativas mucho más saludables al azúcar tenemos a nuestro alcance:

Si utilizáis azúcar para endulzar yogures, infusiones, cafés o similares, podéis optar por la miel de abeja o por la miel de cereales. La miel de abeja es muy rica en azúcares simples, pero,



Cristina Abadía/EFE

dada la gran productividad de estos últimos años, se ha descuidado un poco su elaboración (la utilización de medicamentos en las abejas, la adición de azúcar o melaza...). Pondremos especial cuidado en comprar una miel de abejas de calidad.

La miel de cereales es un buen sustitutivo al azúcar. Se obtiene por un proceso enzimático natural a partir del grano cocido. Contiene los minerales procedentes del grano y tiene propiedades enzimáticas.

Para los que utilizáis fructosa, aunque estos últimos años se le ha hecho mucha publicidad, sobre todo en productos para diabéticos, sabed que se obtiene por un proceso químico a partir de la sacarosa (azúcar de mesa). Es pues un azúcar simple, que eleva los niveles de triglicéridos en la sangre.

El azúcar moreno tampoco es una alternativa ideal, pues se obtiene de mezclar sacarosa con melaza (producto residual de la cristalización del azúcar).

En cuanto a la repostería, podemos añadir edulcorantes naturales: miel, fruta, fruta seca, zumo de manzana... tal y como veremos la semana que viene.