



Los remedios que se facilitan en la Nueva Botica son una ayuda para tratar las enfermedades, pero nunca hay que dejar de ir al médico. Todos los productos recomendados se encuentran en herboristerías, dietéticas o farmacias.

Los temas de alimentación están asesorados por: Gemma Navarro, Dietista.

La Nueva
Botica

pronto

Nº 2142

Los mejores remedios para reducir la toma de azúcar

Descubre el azúcar oculto en...

Un exceso de azúcar refinado favorece la descalcificación ósea y la caries, debilita las defensas y aumenta el riesgo de sobrepeso o de diabetes. El problema es que, sin llevarnos a la boca un caramelo o un helado, podemos duplicar la dosis de azúcar que se aconseja tomar al día.

Lee las etiquetas. Para valorar la cantidad de azúcares que incluye un alimento, fíjate en la etiqueta. Si contiene más del 15% de azúcar (15 g por cada 100 g) se puede hablar de un elevado aporte de azúcar.

Zumos. Entre un 9 y un 15% del contenido de un zumo envasado es azúcar.

Mermeladas. Pueden presentar 68 g de azúcares por cada 100 g. Optar por las «light» reduce hasta en un 30% el aporte calórico.

Yogures de sabores. Cada unidad contiene el equivalente a 3-4 terrones.

Conservas. El maíz, los guisantes, los germinados de soja enlatados y las salsas a base de tomate, así como los encurtidos agri-dulces concentran buenas dosis de azúcares, ya sea para corregir su acidez o prolongar su conservación.

Cereales. Una ración puede llegar a proporcionar 16 g de azúcares, lo mismo que una cucharada rasa de azúcar. Los copos de avena, en cambio, aportan 0 g; el maíz en copos, 2,5 g y el arroz inflado 3,5 g.



Pocos sabores nos resultan tan atractivos como el dulce. Nos engancha de pequeños, nos revoluciona de adultos –kilos de más, tasas altas de triglicéridos o de azúcar, etc.– para volvernos a seducir de mayores. Por suerte, existen alternativas al azúcar refinado más nutritivas. Conócelas.

MIEL, si sufres estrés o problemas de digestión

Endulzar con miel tiene multitud de ventajas. Este endulzante facilita la digestión, gracias a la presencia de enzimas digestivas, y actúa como un valioso cicatrizante de los tejidos ulcerados o irritados. Además, tiene efectos balsámicos, tonifica el sistema nervioso y actúa como un antibiótico natural. Para aprovechar sus virtudes, recuerda que no hay que someterla a más de 55°C.

Calorías: 90 kcal menos, por cada 100 g, que el azúcar.

¿Hay algún deportista en casa? MELAZA de CAÑA

La melaza natural o miel de caña es un alimento muy beneficioso para los músculos y los huesos. Este endulzante, fuente na-

tural de magnesio, calcio, hierro y potasio, mejora la respuesta muscular. Aunque no tiene tantas vitaminas como la miel, es muy útil en la dieta de los deportistas, las personas que sufren calambres, dolores musculares o rigidez articular.

Calorías: 130 kcal menos, por cada 100 g, que el azúcar.

SIROPE de SAVIA DE ARCE en niños inapetentes

Este endulzante, protagonista de un buen número de dietas depurativas, es un concentrado de nutrientes. Para obtener 1 litro de este energético preparado se necesitan cerca de 40 litros de savia de arce. Además de azúcares, contiene beneficiosos minerales, vitaminas y antioxidantes. Por su aporte en zinc, calcio, manganeso y vitaminas del grupo B, resulta ideal en la dieta de los niños o de las personas mayores que comen poco y requieren alimentos energéticos, pero nutritivos. Su



sabor avainillado casa muy bien con los lácteos y las crêpes.

Calorías: 70 kcal menos, por cada 100 g, que el azúcar.

La CANELA, buen sustituto en caso de sobrepeso

Añadir un poco de canela en polvo a la fruta en compota o asada, las infusiones, el yogur, etc. aparte de dar un ligero aunque apreciable sabor dulce, mejora la tolerancia a la insulina, haciendo que nuestro organismo metabolice mejor la glucosa. Este beneficio aumenta el nivel de energía vital y previene la diabetes tipo 2, un trastorno al que son propensas las personas con sobrepeso.

Calorías: 150 kcal menos, por cada 100 g, que el azúcar.



LA STEVIA: MÁXIMO DULZOR CON CERO CALORÍAS

A la contrario que muchos otros endulzantes, como la miel, la melaza o los siropes de savia, las personas diabéticas, las mujeres proclives a los hongos vaginales y quienes deseen plantar cara a los kilos de más pueden tomar sin problemas stevia o estevia, un edulcorante natural sin calorías y que, además, no provoca caries.

■ **Conoce sus virtudes medicinales.** La toma regular de las hojas de esta planta paraguaya equilibra los niveles de azúcar en sangre y mejora la tolerancia a la glucosa, siendo de gran ayuda en caso de diabetes. Por si no bastara, también reduce la tensión arterial en personas hipertensas y, si se emplea como sustituto del azúcar, mejora el control de los triglicéridos. Aparte de actuar como un diurético y un tónico venoso, gracias a su acción antiséptica, frena la acción de la bacteria que provoca la mayoría de infecciones de orina y combate al bongo causante de las candidiasis.

■ **Presentaciones.** Las hojas de stevia –en polvo o en bolsitas listas para infusionar– tienen una capacidad para endulzar 30 veces superior a la del azúcar, mientras que la solución acuosa concentrada endulza 70 veces más. Los concentrados de esteviol, el activo que aporta dulzor a la stevia, es 200 veces más dulce que el azúcar, pero no posee los nutrientes presentes en la hoja ni sus propiedades medicinales.

