



Flebitis
CÓMO PREVENIR



Belleza
CON ROSAS

dietéica

www.dieteticaysalud.com

y Salud

Adiós a la
alergia con
sol de oro



Suplementos

de cada grupo
sanguíneo

Dulces

para niños
diabéticos

Test de
flores de Bach

Yoga y dieta

para zonas
difíciles

Gimnasia
cerebral

Los secretos de salud

de Hilary Swank

ganadora del Oscar

Amor, amor

**Dieta. plantas
y masajes afrodisíacos**





Aparte de los azúcares artificiales (aspartamo, ciclamato, sacarina etc.), que no tocamos en este artículo, existen otros edulcorantes que podemos utilizar como alternativa al azúcar refinado, ya que además de los azúcares simples, también nos aportan minerales y oligoelementos.

*** LAS MELAZAS**

Son productos residuales de la cristalización del azúcar, muy ricas en minerales, pero también en sustancias químicas procedentes de la obtención del azúcar. Sólo son recomendables si son naturales.

*** EL AZÚCAR MORENO**

Si no es integral, es el azúcar que no se ha limpiado a fondo y queda mezclado con las

melazas. No es tan refinado como el azúcar blanco y presenta los inconvenientes de las melazas. No es recomendable.

*** EL AZÚCAR INTEGRAL O MORENO DE CAÑA**

Se extrae del jugo de la caña azucarera. Una vez depurado el jugo y separado de otras sustancias que no son azúcar, se espesa mediante cocción hasta que el jarabe se cristaliza. Luego se separa del jarabe por centrifugado para obtener el azúcar de caña de color pardo amarillento. Aporta magnesio, fósforo, hierro, sodio, potasio, calcio y cloro y una buena cantidad de vitamina B₁. Ésta es la mejor alternativa al azúcar refinado.



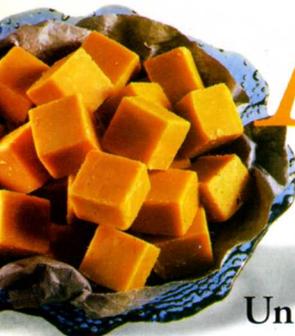
SIROPE DE SAVIA DE ARCE

Es un jarabe similar a la miel que se extrae de la savia que segrega un tipo de arces durante algunos días de primavera. Para obtener 1 litro de sirope de arce se necesitan unos 40 litros de savia. Además de una alta concentración de azúcares (sacarosa, fructosa y glucosa) que le dan un gran poder energizante, el sirope de savia de arce aporta pequeñas dosis de valiosos minerales, oligoelementos y vitaminas, entre los que destacan el potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácidos málico y cítrico.

Es una buena alternativa para endulzar infusiones y bebidas líquidas.



El término "azúcar" deriva del sánscrito Sakura. Ya en Persia y en el año 600 d.C., el azúcar se consideraba una droga que se administraba con muchísima prudencia.



Azúcar hay más que uno

Un exceso de azúcar refinado provoca caries y descalcificación, inhibe el sistema inmunitario, aumenta el riesgo de sufrir diabetes y tiene muchos otros inconvenientes. ¿Cómo satisfacer el gusto por lo dulce? Te presentamos alternativas más saludables.

POR JUAN R. VILLAYERDE (médico naturista)

Cuánto

En una dieta equilibrada los azúcares simples deben representar de 200 a 300 calorías diarias. Eso quiere decir que no se debe tomar más de 50-80 gramos de azúcar al día. Pero esa cantidad incluye no sólo el "azúcar" añadida a infusiones, cafés o postres, sino también la que está oculta en alimentos menos evidentes como las frutas. Hay que tener en cuenta, por ejemplo, que 150 gramos de uvas aportan ya 24 gramos de azúcar.



EFFECTOS NEGATIVOS DEL EXCESO DE AZÚCAR

- Favorece la aparición de caries dentales.
- Provoca descalcificación en los huesos: tras la ingestión de una cantidad considerable de azúcar, se produce un aumento en la excreción urinaria de calcio. El calcio sale de los huesos para neutralizar los ácidos generados en la metabolización del azúcar. Los huesos se van debilitando y nos conducen a la tan temida osteoporosis.
- Aumenta el riesgo de sufrir arterioesclerosis.
- Deprime el sistema inmunitario, y con ello aumenta el riesgo de sufrir más enfermedades.
- Puede crear dependencia: cuanto más comemos más deseamos.
- Aumenta las necesidades de vitamina B₁
- Aumenta el riesgo de obesidad y diabetes.
- Puede estar relacionado con la hiperactividad infantil.

MELAZAS DE CEREALES

Se obtienen de manera natural a partir del grano cocido (arroz o cebada) y son también una buena alternativa siempre que su preparación sea la correcta. Será el endulzante más adecuado para niños y ancianos.

GLUCOSA O DEXTROSA

Es un producto químico casi puro (no cristalizado), obtenido a partir del almidón (de la patata) por un proceso químico. Se usa como aditivo en golosinas y otros productos. No es recomendable.

FRUCTOSA

Es el llamado "azúcar de la fruta". La única diferencia con respecto a la sacarosa (glucosa + fructosa) es que no eleva tan bruscamente la glucemia en la sangre (debido a la ausencia de glucosa) y esto la hace más tolerable para los diabéticos ya que usando menos cantidad se obtiene mayor poder edulcorante.

JARABE DE TRIGO

Es un producto obtenido a partir del almidón del trigo que se usa para endulzar algunos productos, como las mermeladas.

EL MENOS INDICADO

AZÚCAR BLANCO

El azúcar blanco o sacarosa es un producto químico puro, formado por moléculas de sacarosa (glucosa + fructosa). Se obtiene extrayendo primero el jugo de la caña de azúcar o de la remolacha y desechando la parte sólida y la fibra. Entonces el jugo se filtra, purifica, concentra y reduce haciéndolo hervir hasta que el jarabe cristaliza. En las diversas etapas de este proceso de refinación industrial se usan, a modo de agentes purificadores, sustancias como dióxido de azufre, sustancias a base de cal, dióxido de carbono, huesos de buey carbonizados y bicarbonato de calcio. Tras este proceso queda una sustancia concentrada, pura, aislada y separada de los minerales, oligoelementos, las vitaminas, la fibra, las proteínas y el agua.



MELADO O MIEL DE CAÑA

Es un concentrado del jugo que se obtiene directamente de la molturación de la caña de azúcar. Destaca por su contenido en hierro, fósforo, calcio, sodio y potasio, y en vitaminas B₁ y PP. Es también la mejor alternativa para endulzar.

MIEL

Es el alimento que fabrican las abejas en sus colmenas. Además de aportar una gran cantidad de azúcares simples, contiene oligoelementos, vitaminas y minerales. Por tanto es una buena alternativa para endulzar bebidas e infusiones, siempre que su cantidad sea moderada y su preparación haya sido artesanal y de manera natural y no mediante productos químicos.

CONCENTRADO CON SAVOR A MIEL

Se trata de un sucedáneo de la miel, que imita su textura, dulzor y color, pero que resulta más indicado para diabéticos que la miel verdadera. Se elabora con fructosa y agua, por lo que aún siendo muy energético tiene que usarse menos cantidad para satisfacer la necesidad de dulce y por tanto es mejor tolerado por los diabéticos.

Está recomendado para endulzar infusiones, postres y bebidas. ■