



sistema
Hoffmann
sanación holística



academia
Hoffmann
de formación holística

Dr. ^{Efrain} Hoffmann

-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

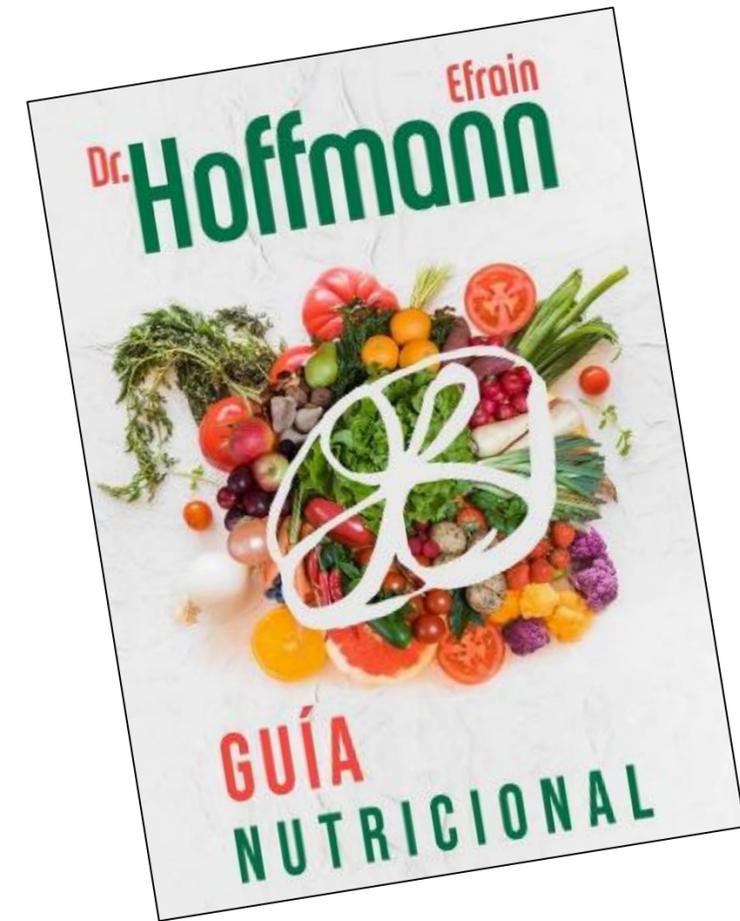
HOTEL & SPA

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

Sistema de Sanación -Gourmet-
Holística Hoffmann

-SSH-



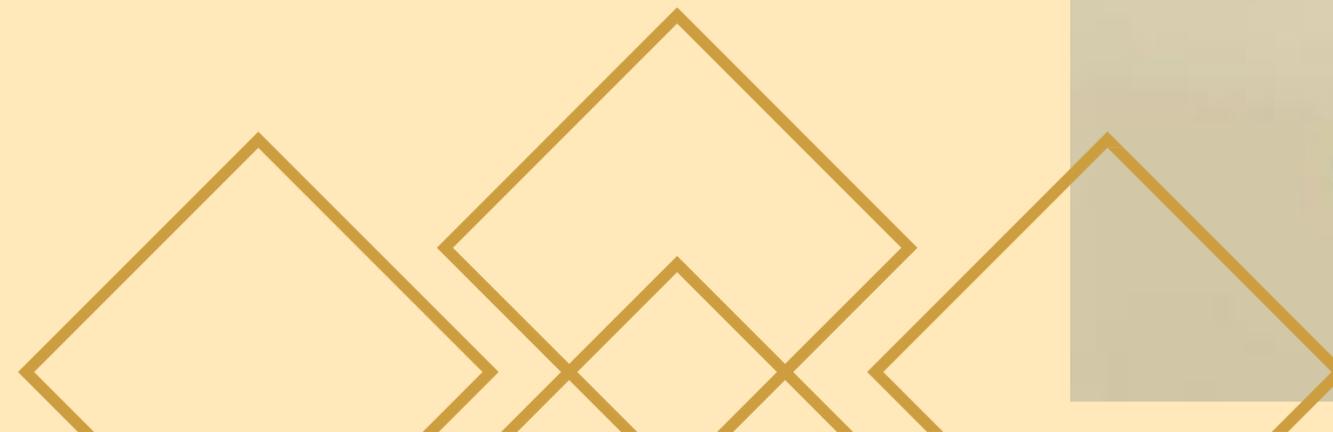
LOS EDULCORANTES y sustitutos del azúcar



LOS SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

Se utilizan en lugar del azúcar de mesa normal (sacarosa) para reducir calorías (evitar engordar) y la ingesta de carbohidratos.

El tema de los sustitutos del azúcar puede ser confuso. Algunos fabricantes llaman a sus edulcorantes "naturales" aunque estén procesados o refinados. Las preparaciones de Stevia son un ejemplo. Y algunos edulcorantes artificiales se derivan de sustancias naturales: la sucralosa proviene del azúcar.

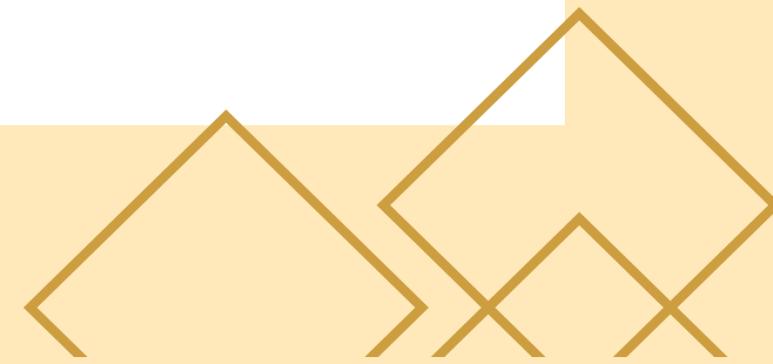


LOS EDULCORANTES NATURALES

Son sustitutos del azúcar que a menudo se promocionan como opciones más saludables que el. Pero incluso estos "edulcorantes naturales" se han sometido, a menudo, a un proceso de elaboración y refinación.

Los edulcorantes naturales seguros incluyen:

- Zumos y néctares de frutas
- Miel
- Melaza
- Jarabe de arce (maple)
- Azúcar de coco
- Stevia



La fructosa

La fructosa suele ingerirse como sacarosa (azúcar de mesa), pues está formada por una molécula de glucosa y una de fructosa. Es el principal azúcar de las frutas, numerosos vegetales y de la miel.

A diferencia de la glucosa, la fructosa no es necesaria para la mayoría de las células, no tiene ninguna reacción bioquímica que la implique ni ninguna importancia fisiológica. La principal característica que puede hacer interesante la fructosa es su bajo índice glucémico, es decir, su bajo efecto en el aumento de los niveles de azúcar en sangre. Este es lo que ha llevado a utilizar la fructosa en sustitución de la sacarosa y se haya recomendado a pacientes con diabetes. Su uso comercial como aditivo en alimentos y bebidas radica en su bajo cuerpo y por la alta dulzor que aporta.

La fructosa

El exceso de fructosa estimula la lipogénesis, y la resistencia a la insulina que impulsa el síndrome metabólico. Las acciones de la fructosa podrían ser similares a las del etanol (el alcohol). La fructosa genera lípidos intrahepáticos, inflamación y resistencia a la insulina. El consumo de fructosa se correlaciona con el desarrollo de esteatosis hepática (hígado graso) y esteatohepatitis no alcohólica. La fructosa parece no afectar de forma depresiva el sistema nervioso central como lo hace el alcohol, pero si parece llevar a una ingesta continuada independiente de la necesidad energética y formar parte de un círculo vicioso con dependencia. Así pues, su rasgo interesante quedaría eclipsado.

La fructosa proveniente de frutas y vegetales, no se acerca a las cantidades perjudiciales de esta sustancia. Además hay componentes como la fibra, vitaminas, minerales y enzimas beneficiosos que contribuyen a efectos metabólicos positivos. No será pues, la fructosa el problema sino las dosis masivas a las que nos estamos exponiendo por su uso como edulcorante añadido.

AZUCARES QUE NO SUBEN EL INDICE GLICEMICO





STEVIA NATURAL

La stevia natural es una planta de apariencia humilde, originaria de América del Sur, concretamente de Paraguay. «Stevia» es un género de 240 especies de plantas tropicales y subtropicales, pero cuando hablamos de stevia nos estamos refiriendo a la *Stevia Rebaudiana* Bertoni. Todas las presentaciones de stevia que podemos encontrar, ya sea stevia líquida, stevia en polvo o stevia en hojas, proceden de la *Stevia Rebaudiana*.

La stevia se ha popularizado por el dulzor de sus hojas, que son entre 15 y 30 veces más dulces que el azúcar. La stevia natural es un edulcorante de elección cuando queremos evitar los efectos pro-inflamatorios y extremos de algunos otros endulzantes también naturales.

COMPOSICIÓN DE LA STEVIA NATURAL (Glucósidos)

- Carbohidratos (62%), proteínas (11%), fibra (16%) y minerales como potasio, calcio, magnesio, zinc y hierro.
- Fitoquímicos como: terpenos, flavonoides y taninos.

Su ingesta no aumenta la glucosa en sangre, ya que su índice glucémico es 0. Es decir, **no son energizantes, no aportan calorías, pero su sabor es intensamente dulce.**

El consumo de la Stevia en hojas o en preparación pulverizada tiene virtudes medicinales, pero el extracto líquido de Stevia es un edulcorante natural sin las propiedades medicinales.

Esto es interesante a la hora de elegir una u otra presentación: ¿queremos sólo endulzar o queremos aprovechar las propiedades de la Stevia natural?



STEVIA EN HOJA

Es la stevia en su forma integral y medicinal. Se puede consumir fresca, masticándola tal cual, en ensaladas, o en batidos. La forma más habitual de consumirla es en hoja seca que se utiliza en infusiones, como cualquier otra hierba medicina.

STEVIA EN EXTRACTO SECO

Elaborado sin utilizar ningún producto químico para su extracción. Por esa razón, mantiene sus propiedades medicinales. Al ser un extracto no refinado es de color verde oscuro/marrón y aporta todo el sabor de la stevia. Es adecuado para usar en galletas, bizcochos, bebidas dulces y similar.



STEVIA EN EXTRACTO LÍQUIDO

Es una opción cómoda a la hora de endulzar preparaciones líquidas, semilíquidas o cremosas o cuando vamos a elaborar una preparación en cantidades pequeñas. Es la mejor opción si se prefiere un edulcorante de stevia sin su característico sabor.

Los beneficios del azúcar de la **FRUTA DEL MONJE**

Sin calorías.

Es un endulzante natural.

Es apto para personas que viven con diabetes.

Apto para las mujeres en el embarazo.

Es antiinflamatorio.

Aprobada en el uso de los aditivos alimentarios.



El azúcar de fruta de monje o como se le conoce generalmente en el mercado Monk Fruit, se crea eliminando las semillas y la piel de la fruta, machacándola y recogiendo el jugo. El color puede variar, dependiendo de la parte de la fruta que se extraiga (más blanca o más morena).

Este extracto (azúcar) es alrededor de 150-200 veces más dulce que el azúcar normal y contiene cero calorías por porción. El azúcar fruta de monje puede utilizarse tanto para cocinar y para hornear, ya que esta no pierde sus propiedades al calentarse.

Además de su potencial para endulzar sin calorías, su extracto ayuda a bajar el colesterol, los triglicéridos y el azúcar en la sangre, mejora la función del hígado y reduce los síntomas de ciertas alergias y asma.

*Ayuda a combatir ciertas infecciones ya que contiene propiedades antiinflamatorias que inhiben el crecimiento de bacterias, ayudando a prevenir el dolor de garganta y la tos.

*Puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer diabetes ya que esta ayuda a disminuir los niveles de glucosa y aumentar la secreción de insulina.

*Tiene propiedades anti cancerígenas. Sus antioxidantes muestran propiedades prometedoras para prevenir el cáncer.

*Ayuda a reducir la inflamación debido a que contiene efectos antiinflamatorios, lo que contribuye a la prevención de enfermedades

*Puede ayudar a combatir el cansancio y aumentar la energía del cuerpo de manera natural.

*Es una alternativa a otros tipos de azúcar y ayudar a disminuir la ingesta calórica total y a luchar contra los antojos de azúcar.

* Se ha comprobado que el azúcar de fruta de monje puede reducir la histamina, por lo tanto las reacciones asmáticas y alérgicas.

*Es excelente para los diabéticos ya que es un edulcorante sin calorías y no afecta los niveles de azúcar en sangre.

También, es una buena opción para embarazadas o durante la lactancia y es un edulcorante seguro para niños ya que el azúcar de fruta de monje está autorizada por la FDA como parte de una dieta bien balanceada.

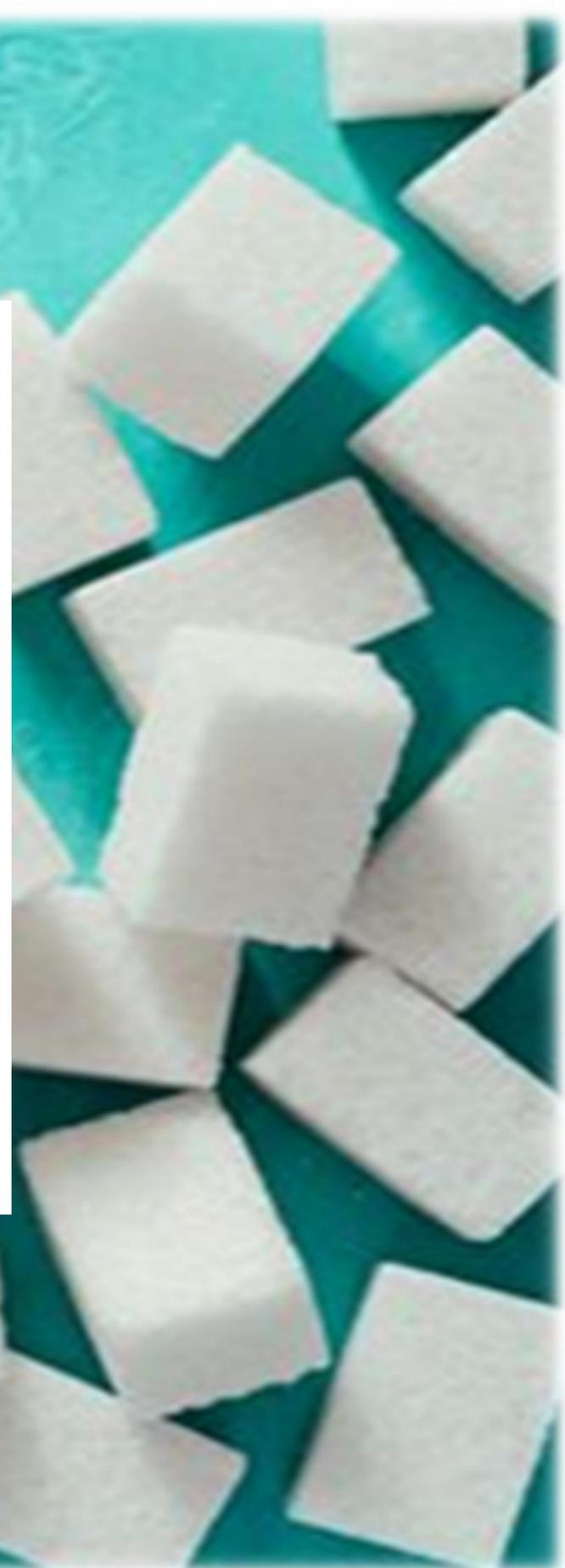
AZÚCAR DE COCO

Se utiliza igual que el azúcar moreno, su sabor es agradable y no dispara la glucosa en sangre. Además contiene minerales y vitaminas del grupo B. Como suele suceder, alimentos tradicionalmente venerados por las culturas indígenas, como los del cocotero, son redescubiertos por la ciencia de la nutrición moderna al reconocer en ellos buena parte de las propiedades que le atribuía la sabiduría popular.

Esto es lo que estamos comprobando con la palmera gracias a las cualidades únicas del aceite, de la leche de coco y ahora también de su azúcar, una interesante alternativa cuando queremos poner un poco de dulzura a nuestras recetas.



- *Este azúcar de color amarronado no sabe a coco.
- * Se produce a partir de la savia que se extrae de las flores de su palmera.
- *Este néctar es sometido a un calor moderado (producido tradicionalmente con leña de cáscara de coco), hasta que se evapora la mayor parte de su humedad y adquiere una consistencia sólida.



BENEFICIOS DEL AZÚCAR DE COCO

La gran ventaja de este azúcar es que se trata de un producto integral que, cuando se produce según los sencillos métodos tradicionales, conserva prácticamente todas sus vitaminas y minerales.

Esto lo convierte en un edulcorante muy superior al azúcar blanco (carente de nutrientes vitales), pues contiene minerales como el fósforo, el magnesio, el zinc, así como vitaminas del grupo B.

El azúcar de coco posee un índice glucémico bajo (entre 35 y 54, según los estudios), solo mejorado por el sirope de ágave (30) o la excepcional stevia (0). Esta cualidad favorece un suministro regular de energía, lo que mejora el funcionamiento del cerebro, reduce la inflamación y evita los desagradables bajones de energía (siempre que se consuma en pequeñas cantidades y, a ser posible, junto con otros alimentos ricos en fibra).



Una buena parte de sus ventajas son debidas a la presencia de inulina.

- Enlentece la absorción de glucosa.
- Reduce los niveles de colesterol.
- Favorece el desarrollo de la flora intestinal beneficiosa y mejora la absorción de minerales y vitaminas.
- Pero sus niveles de fructosa son altos, por lo que no es un alimento del que se deba abusar.

En la cocina es muy versátil. Se puede caramelizar, como el azúcar, y tiene el mismo poder edulcorante que el azúcar integral (al que se parece mucho), de manera que si queremos convertir una receta solo tenemos que intercambiar la misma cantidad de azúcar integral por la de coco.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pero el azúcar de coco no solo aporta calorías. También es rica en sustancias beneficiosas, como minerales y vitaminas del grupo B.

100 g de azúcar de coco contienen:

Calorías: 400

Sacarosa: 71%

Fructosa: 3%

Glucosa: 3%

Inulina: 4,3 g

Zinc: 92 mcg

Hierro: 2,1 mg

Polifenoles: 150 mg

Cobre: 2,3 mg

Potasio: 715 mg

Los Edulcorantes Artificiales

Son sustitutos sintéticos del azúcar, pero pueden derivar de sustancias naturales, como hierbas o el azúcar mismo. Los edulcorantes artificiales también se conocen como endulzantes intensos porque son mucho más dulces que el azúcar.

Los edulcorantes artificiales pueden ser alternativas atractivas al azúcar porque prácticamente no añaden calorías a la dieta. Además, solo necesitas una fracción de edulcorante artificial en comparación con la cantidad de azúcar que normalmente usarías para endulzar.

Uso de los Edulcorantes Artificiales

Los edulcorantes artificiales se utilizan ampliamente en los alimentos procesados, como los siguientes:



Productos enlatados



Refrescos



Productos lácteos



Productos Horneados



Dulces



Mermeladas

Los edulcorantes artificiales más consumidos son:

- Aspartame
- Sacarina
- Sucralosa
- Neotame
- Acesulfame potásico
- Ciclamato
- Advantame

Posibles beneficios para la salud



- Los edulcorantes artificiales no contribuyen a las caries.
- Los edulcorantes artificiales prácticamente no tienen calorías.
- Los edulcorantes artificiales no son carbohidratos. Así que a diferencia del azúcar, generalmente no elevan los niveles de azúcar en la sangre y podrían servir para los diabéticos.



Principales inconvenientes

- El hecho de tomar algo **sin azúcar, light o cero**, interfiere nuestra percepción en la elección de la opción saludable.
- Los **EA** no contribuyen a bajar de peso ayudar pero pueden ayudar a no ganarlo, siempre y cuando se esté siguiendo una dieta equilibrada, un estilo de vida saludable, y en las cantidades diarias máximas autorizadas.
- Los **EA** modulan directamente la composición y la función de la microbiota intestinal **inducen disbiosis y sus consecuencias**, y altera el metabolismo de la glucosa (en especial la sacarina y la sucralosa).
- Se les atribuye propiedades carcinogénicas, en especial la sucralosa, la sacarina y el Aspartame, el cual, también ha sido condenado por ser neurotóxico y su relación con la esclerosis múltiple y otros efectos.

Alcoholes de azúcar

Los alcoholes del azúcar (polioles) son carbohidratos que se encuentran de forma natural en determinadas frutas y verduras, aunque también se pueden fabricar. A pesar de su nombre, los alcoholes del azúcar no son alcohólicos porque no contienen etanol, que se encuentra en las bebidas alcohólicas.

Los alcoholes del azúcar no se consideran edulcorantes intensos porque no son más dulces que el azúcar. De hecho, algunos son menos dulces que el azúcar. Al igual que con los edulcorantes artificiales, la FDA regula el uso de los alcoholes del azúcar.

Los A.A. (o «polioles») son tipos de carbohidratos híbridos de moléculas de azúcar y moléculas de alcohol. Varios alcoholes de azúcar se encuentran naturalmente en frutas y verduras. Sin embargo, la mayoría son producidos industrialmente, donde se procesan a partir de otros azúcares, tales como la glucosa en el almidón de maíz.

Debido a que los alcoholes de azúcar tienen una estructura química similar al azúcar, son capaces de activar los receptores del sabor dulce en la lengua.

A diferencia de los edulcorantes artificiales y bajos en calorías, los alcoholes de azúcar contienen calorías, pero menos que el azúcar normal.

Debido a que al cuerpo le cuesta digerir los alcoholes del azúcar, el efecto en los niveles de azúcar en sangre es menor que el del azúcar estándar. Cuando cuente los carbohidratos para productos hechos con alcoholes del azúcar, reste la mitad de los gramos de los alcoholes del azúcar que aparecen en la lista de la etiqueta de información nutricional de los gramos totales de carbohidratos.

Recuerde que debido a que los alcoholes del azúcar son más difíciles de digerir para el cuerpo, comer demasiados alcoholes del azúcar puede provocar quejas digestivas como gases, calambres y diarrea.

LOS ALCOHOLES DE AZÚCAR Y EL ÍNDICE GLUCÉMICO

Los alcohóles de azúcar tienen un índice glucémico bajo y no causan pico de azúcar ni de insulina en la sangre.

La mayoría de los alcohóles de azúcar tienen un efecto insignificante en los niveles de azúcar en la sangre. En el caso del eritritol y el manitol, el índice glucémico es cero.

Los alcohóles de azúcar no causan pico de azúcar ni de insulina en la sangre

La única excepción es el maltitol, que tiene un índice glucémico de 36. Esto es todavía muy bajo en comparación con el azúcar y los carbohidratos refinados.

Para las personas con síndrome metabólico, diabetes o pre-diabetes, los alcohóles de azúcar (excepto quizás el maltitol) pueden considerarse como excelentes alternativas al azúcar.

LOS ALCOHOLES DE AZÚCAR PUEDEN MEJORAR LA SALUD DENTAL

La caries dental es un efecto secundario bien documentado del exceso de consumo de azúcar.

El azúcar alimenta ciertas bacterias en la boca, que se multiplican y secretan ácidos que erosionan el esmalte protector que recubre los dientes.

En contraste, los alcoholes de azúcar como el xilitol, eritritol y sorbitol realmente protegen contra la caries dental. Ésa es una de las principales razones por las que son tan populares en muchos chicles y pastas dentales.

Las bacterias «malas» en la boca, de hecho, se alimentan de xilitol pero son incapaces de metabolizarlo, por lo que terminan por obstruir su maquinaria metabólica e inhibiendo su crecimiento.

LOS ALCOHOLES DE AZÚCAR Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD

- **Prebióticos:** Los alcoholes de azúcar pueden alimentar a las bacterias amistosas en el intestino, que tiene un efecto prebiótico como la fibra dietética.
- **Salud ósea:** Muchos estudios en ratas han demostrado que el xilitol puede aumentar el volumen óseo y el contenido mineral de los huesos, lo que debería ayudar a proteger contra la osteoporosis.
- **Salud de la piel:** El colágeno es la principal proteína estructural en la piel y los tejidos conectivos. Los estudios en ratas han demostrado que el xilitol puede aumentar la producción de colágeno.
- Los alcoholes de azúcar pueden causar problemas digestivos

LOS ALCOHOLES DE AZÚCAR Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD

El principal problema con los alcohóles de azúcar es que pueden causar problemas digestivos, especialmente cuando se consumen en grandes cantidades.

El cuerpo no puede digerir la mayoría de ellos, por lo que viajan al intestino grueso donde son metabolizados por las bacterias intestinales. Si comes una gran cantidad de alcohóles de azúcar en un corto período de tiempo, esto puede conducir a síntomas como gases, hinchazón y diarrea.

Si tienes síndrome del intestino irritable (SII) o una sensibilidad a los FODMAPs, entonces es posible que debas considerar evitar los alcohóles de azúcar por completo.

ALCOHOLES DEL AZÚCAR:

- Eritriol
- Sorbitol
- Xilitol
- Maltitol
- Manitol
- Isomaltitol
- Lactitol
- Hidrolisatos de almidón hidrogenados

ERITRITOL

El eritritol es otro alcohol de azúcar que se considera que tiene un excelente sabor. Se obtiene por la fermentación de la glucosa en el almidón de maíz. Tiene 70% de la dulzura del azúcar, pero sólo 5% de las calorías.

El eritritol no tiene los mismos efectos secundarios digestivos que la mayoría de otros alcoholes de azúcar, porque no alcanza el intestino grueso en cantidades significativas.

En cambio, la mayor parte de él es absorbido en el torrente sanguíneo y luego excreta sin cambios en la orina.

El eritritol parece ser el más saludable. Casi no tiene calorías, no tiene efecto sobre el azúcar en la sangre y causa significativamente menos problemas digestivos que los demás. También es bueno para los dientes. Además, su sabor es bastante dulce y es básicamente igual que el azúcar sin las calorías.

EL ERITRITOL ES DE ORIGEN NATURAL

- ✓ **Se produce por fermentación natural y se encuentra en las peras, los melones y las setas, entre otros. Por lo tanto, no es un edulcorante artificial.**
- ✓ **El Eritritol en el tracto intestinal, por lo que no tiene efectos laxantes como podrían tener otros polialcoholes, como el xilitol o el maltitol.**
- ✓ **No promueve la creación de bacterias bucales**
- ✓ **De todos es sabido que las bacterias nocivas se alimentan de azúcar para desarrollarse. Numerosos estudios indican que el eritritol protege contra la caries, incluso mejor que otros polialcoholes como el xilitol y el sorbitol.**

EL ERITRITOL posee un valor calórico mínimo de 0.24 calorías por gramo, representando el 6% de las calorías del azúcar de mesa, con la ventaja adicional de que contiene el 70% de su dulzura.

Debes saber: Aprovechando el beneficio de su escaso aporte calórico, el eritritol puede usarse para endulzar alimentos en etapas de regímenes dietéticos especiales.

*Ayuda a combatir hongos

El hongo *cándida* se alimenta principalmente del azúcar, por lo cual si tienes un régimen alimenticio saturado de azúcares, lo más probable es que tengas en tu organismo este hongo. La ingesta de alcoholes de azúcar como el eritritol, elimina el suministro de azúcar como alimento de la *cándida*, por lo que tendrá que desaparecer de tu organismo.

Debes saber: Algunos alimentos fabricados por la industria alimentaria tales como goma de mascar, mezclas de edulcorantes naturales, bebidas gaseosas, barras de chocolate y productos de panificación, contienen eritritol.

XILITOL

El xilitol es el alcohol de azúcar más común y más documentado. Tiene un sabor mentolado y es un ingrediente común en gomas de mascar sin azúcar, mentas y productos para el cuidado bucal como pasta de dientes. Es casi tan dulce como el azúcar regular, pero tiene 40% menos de calorías. Excepto por algunos síntomas digestivos que aparecen cuando se consume en grandes cantidades, el xilitol es bien tolerado

SORBITOL

El sorbitol tiene un sabor fresco. Es 60% tan dulce como el azúcar, con aproximadamente 60% de las calorías. Es un ingrediente común en alimentos y bebidas sin azúcar, incluidos las jaleas y caramelos blandos.

Tiene muy poco efecto sobre el azúcar en la sangre y la insulina, pero puede causar malestar digestivo significativo.

MALTITOL

El maltitol se obtiene a partir de la maltosa (otro azúcar), y tiene un sabor muy similar al azúcar regular. Es 90% más dulce que el azúcar, con casi la mitad de las calorías. Mientras que los productos que contienen maltitol se dicen ser «sin azúcar», es bien absorbido por el cuerpo y provoca picos de azúcar en la sangre.

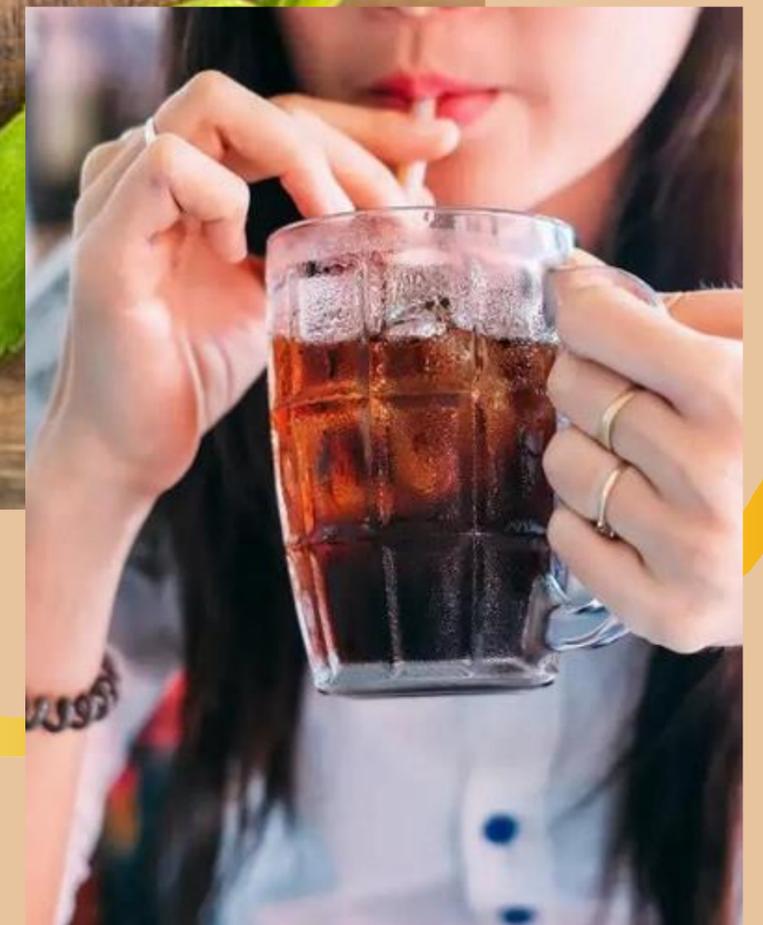
***Una de las principales recomendaciones, es que los edulcorantes incluyendo el eritritol deben ser consumidos con moderación, debido a que su consumo excesivo puede ocasionar reacciones molestas, principalmente en las vías digestivas.**

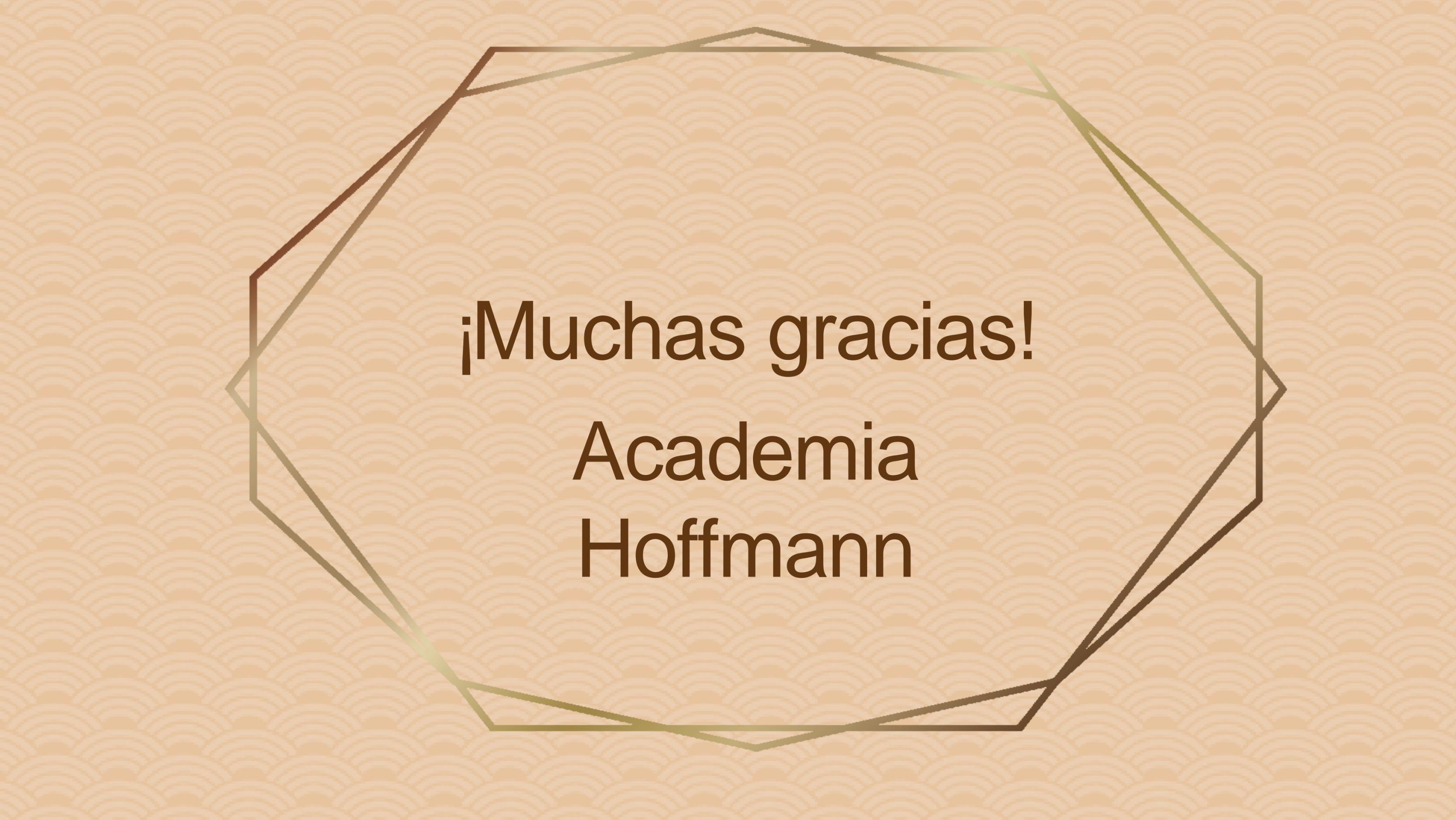
***La literatura recomienda consumir un gramo de este edulcorante por cada kilogramo de peso en adultos, racionado durante todo el día entre comidas y bebidas, resultando mejor que en el caso de comidas endulzadas con sacarosa.**

Nota: El eritritol como endulzante, es más tolerable a nivel digestivo que el Xilitol y posee mejor sabor que el de la stevia.

Posibles efectos negativos sobre la salud

Los críticos de los edulcorantes artificiales dicen que producen diversos problemas de salud, como el cáncer. Esto se debe en gran medida a estudios que datan de la década de 1970 y que relacionaron al edulcorante artificial sacarina con el cáncer de vejiga en ratas de laboratorio. Debido a esos estudios, la sacarina alguna vez llevó una etiqueta en la cual se advertía que podría ser peligroso para la salud.





¡Muchas gracias!

**Academia
Hoffmann**