

# Stevia:

## el dulzor natural

Conocida como una de las plantas *más dulces en la tierra*, la Stevia ha sido utilizada por los indios guaraníes de América del Sur desde los tiempos precolombinos, como endulzante y para beneficio de la salud por sus propiedades medicinales.

Debido a que sus propiedades únicas se han hecho muy populares, su cultivo se ha extendido por todo el mundo, y su uso se ha hecho cada vez más frecuente, convirtiéndose en una saludable alternativa al azúcar y sustitutos artificiales.

En la actualidad la Stevia es usada en la fabricación de bebidas, postres, dulces, conservas... Sus usos siguen creciendo y va sustituyendo cada vez más a la caña de azúcar.

En diferentes investigaciones se han demostrado los beneficios de la Stevia en la salud destacando la regulación de los niveles de azúcar de la sangre, que es digestiva, para el cuidado de la piel ayudando a eliminar manchas y a tensar la piel evitando las arrugas, así como para tratar el eczema, la seborrea y dermatitis. También en la higiene bucal, curando las llagas y heridas de la boca, o encías irritadas, entre otras propiedades.



### Características:

La Stevia es una planta de la familia de Asteraceae, a la que también pertenece el girasol, diente de león, caléndula y la achicoria. Es nativa de regiones del norte de América del Sur, donde crece silvestre. En la actualidad su cultivo se extiende por todo el mundo.

Se trata de una pequeña hierba perenne que crece normalmente hasta una altura de dos metros, con flores blancas y hojas verdes dentadas.

Sus hojas endulzan unas 15 a 30 veces más que el azúcar y el extracto de la planta hasta 300 veces más que el azúcar y sus sustitutos habituales.

### Ventajas:

Entre las ventajas que se pueden señalar del uso de la Stevia encontramos las siguientes:

- No contiene azúcar ni calorías
- No afecta a los niveles de azúcar en la sangre, como sí lo hace el azúcar.
- Es recomendada para los diabéticos.
- Es 200 a 300 veces más dulce que el azúcar.
- Potencia el sabor, realzando el aroma de las infusiones o alimentos en los que se añade.
- Se mantiene su sabor estable a altas y bajas temperaturas.
- No es adictivo, ni tóxico.
- No sólo no provoca caries sino que las protege y previene.
- Es rica en hierro, manganeso, cobalto, fósforo, calcio, vitamina A y C, entre otros.

### Tipos de Stevia:

Hojas de Stevia: frescas, secas y en polvo. Generalmente usadas para té e infusiones.

Extracto Líquido de Stevia. Líquido concentrado derivado de las hojas secas. Conservando todas las propiedades de la planta.

### Propiedades medicinales:

Entre sus principales propiedades destacan: la reducción del azúcar en la sangre, ayuda a bajar la presión arterial, reduce la inflamación, ayuda a prevenir infecciones y es diurético y digestiva. Es utilizada por personas diabéticas ya que regula los niveles de glucosa en la sangre. Es adecuada para perder peso, ya que reduce la ansiedad por la comida. Y utilizada para prevenir las caries y para el cuidado de la piel, tanto para conseguir una mayor suavidad y una piel más tersa, como para ayudar en casos de acné, eczema, o dermatitis ■

