Publicado en Monterrey, Nuevo León el 01/10/2021

# [Sin azúcar: una forma saludable de disfrutar los postres](http://www.notasdeprensa.es)

## De acuerdo con el Laboratorio de Datos contra la Obesidad (LabDO), el consumo alto de azúcares de los mexicanos puede comprometer su estado de salud. Actualmente, existen opciones de postres sin azúcar que conservan un rico sabor para el disfrute de los amantes de la repostería

 La hora del postre es uno de los momentos más esperados cuando se trata del consumo de alimentos, pues nada como deleitar el paladar con el dulce sabor de los pastelillos, panes, galletas u otros postres; y en la actualidad, es posible encontrar estos productos sin azúcar como una opción de repostería saludable. Se creía que para la elaboración de este tipo de platillos se requería esencialmente este endulzante, sin embargo, hoy en día existe una tendencia de búsqueda de postres sin azúcar debido a la condición y nuevos hábitos del consumidor para cuidar su salud. Según un estudio realizado por el Laboratorio de Datos contra la Obesidad (LabDO), los mexicanos consumen 365 kilocalorías al día de azúcares y esto se relaciona con el porcentaje de mortalidad (19%) por diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. Así que no es sorpresa que los consumidores busquen cambiar su dieta y recurrir a repostería sin azúcar para continuar cumpliendo sus antojos mientras preservan su bienestar. Por supuesto, los negocios conocen esta tendencia que dio inicio alrededor del 2015 y que cada día se vuelve más fuerte; y para satisfacer a sus consumidores, estos no se quedan atrás al extender su menú con una gran variedad de productos sin azúcar manteniendo su rico sabor. Llegaron los pasteles sin azúcarUno de los postres favoritos de muchas personas son los pasteles. No hay duda de que están presentes en muchos momentos, pues se pueden disfrutar en una merienda simple o en algún tipo de evento importante. Hoy en día una opción más saludable para disfrutarlos es optar por consumir pasteles sin azúcar. Este tipo de pasteles se caracterizan por lucir y saber como un pastel regular pero con la peculiaridad de contener ingredientes sin azúcar, ¿y cómo es posible mantener un rico sabor sin el uso de este endulzante? Existe una alternativa saludable para lograrlo: sustitutos de azúcar. Estas sustancias sirven para brindar un sabor dulce a los postres mientras ofrecen ventajas en comparación con el azúcar, ya que algunos de ellos tienen menos calorías, no producen caries y/o tienen bajo índice glicémico. Gracias a esta alternativa, se pueden seguir disfrutando los postres sin comprometer su sabor ni el bienestar de quien los consume. Cada vez son más los negocios que presentan en su menú productos sin azúcar, como es el caso de Pastelería Lety, que incluyó recientemente a su oferta una nueva línea de pasteles sin azúcar para quienes cuiden su condición de salud o busquen cumplir un antojo sin arriesgar su dieta. En definitiva, esta idea de repostería sin azúcar es ideal para satisfacer las necesidades de los amantes de los pasteles y de la vida sana. Y es que no hay que temerle al cambio, pues un giro en los hábitos alimenticios no significa que lo bueno no se puede seguir disfrutando.

**Datos de contacto:**

Yesica Flores

8182429800

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/sin-azucar-una-forma-saludable-de-disfrutar](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Gastronomía Coahuila de Zaragoza Durango Nuevo León



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)