



ALTERNATIVAS AL AZÚCAR

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

++ INFLAMATORIOS	Azúcar Splenda Aspartamo Jarabe de maíz de alta fructosa Alcoholes de azúcar: xilitol, sorbitol, manitol, eritriol
MEDIOS	Panela o Melaza de la caña de azúcar Siropes de agave o arce Melazas de cereales (cereales fermentados naturalmente o artificialmente) Stevia blanca
-- INFLAMATORIOS	Fruta seca: dátiles, pasas, orejones... Plátano maduro Calabaza, boniato y zanahoria cocida Stevia la hoja fresca o seca entera o triturada. Miel cruda Azúcar de coco

