

La estevia

Un potente edulcorante natural

Propiedades y características

La estevia es una planta originaria de Sudamérica que se criaba espontáneamente en el hábitat semiárido de las laderas montañosas de Paraguay. La estevia está aumentando su renombre fuera de la UE. Después de haberse probado a conciencia la ausencia de toxicidad, y en la mayor parte del mundo se considera totalmente segura para el consumo humano.

La estevia es una planta comestible. Sus hojas poseen una sustancia denominada esteviósido, lo que las hace que sean de 10 a 30 veces más dulces que el azúcar. El sabor dulce se debe a los glicósidos de esteviol, principalmente al esteviósido y al rebaudiósido A. Está constituida por una mezcla de por lo menos ocho glucósidos diterpénicos (el glucósido es una molécula obtenida por condensación entre dos monosacáridos, mientras que un terpeno es un lípido derivado del hidrocarburo isopreno, que purificado es entre 100 hasta 300 veces más dulce que la sacarosa y que por sus características físico-químicas y toxicológicas permite su inclusión en la dieta humana para ser utilizada como un edulcorante dietético natural).

- > El edulcorante de la estevia posee propiedades para endulzar sin calorías y tiene efectos beneficiosos en la absorción de la grasa y la presión arterial. Contiene carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales
- > Se puede preparar cruda como edulcorante, o cocida como verdura
- > No se conocen efectos secundarios
- > La estevia en su forma natural es 15 veces más dulce que el azúcar de mesa . Y el extracto es de 100 a 300 veces más dulce que el azúcar
- > No afecta los niveles de azúcar sanguíneo, por el contrario, estudios han demostrado su propiedad hipoglucémica mejora la tolerancia a la glucosa y es por eso que es recomendado para los pacientes diabéticos
- > La estevia es importante para la gente que desea perder peso, no solo porque les ayudará a disminuir la ingesta de calorías, sino porque reduce los antojos o la necesidad de estar comiendo dulces.

El consumo de la estevia

- > Edulcorante de mesa, en bebidas, en pastelería, en dulces, en confituras, mermeladas, yogures...
- > Regula el azúcar de la sangre, lo que hace de la estevia un edulzante apto para diabéticos
- > Control de la presión arterial, ya que tiene efecto vasodilatador, diurético y cardiotónico (regula la presión y los latidos del corazón)
- > Regula el aparato digestivo en general



- > Actúa favorablemente en muchas personas con ansiedad
- > Ayuda a reducir grasas en personas obesas
- > Es diurética
- > Se hacen enjuagues bucales con infusión de la misma. Se ha observado un efecto similar a otros antisépticos químicos como la clorhexidina, por lo que el uso de la estevia podría considerarse como preventivo de las caries bucales
- > Remedio contra las ganas de picar

La dosis que suelen utilizar la mayor parte de personas que han observado efectos beneficiosos es de 4 hojas tiernas, comidas directamente antes o mientras se almuerza y 4 hojas más, antes o mientras se cena. Si no se dispone de hoja tierna se puede preparar una infusión de hoja seca (una infusión por la mañana y otra al atardecer). La dosis para una infusión es una cucharadita de postre de hoja seca troceada por taza de infusión. También podemos preparar una dosis para dos días. En este caso tomamos un litro de agua y lo llevamos a ebullición. Después, apagamos el fuego y añadimos 4 cucharas de postre de hoja seca triturada, dejándola reposar como mínimo 30 minutos antes de tomarla. De este modo la hoja entregará todas sus propiedades. A continuación podemos guardarla en la nevera.

¿Cómo consumir la estevia?

- 1 En forma de Hierba: igual que el resto de tisanas, se encuentra envasada en sobres con hojas secas para obtener una infusión, cuyo líquido puede servir para endulzar los alimentos
- 2 En forma de Polvo: ideal para edulcorar
- 3 En forma líquida: también sirve para edulcorar comidas
- 4 En forma de tabletas