

## ¿CONOCÉS LA HIERBA PARAGUAYA KA'A HE'E O STEVIA?

Muchas veces te habrás preguntado que siendo atleta o deportista, cuánto azúcar poder ingerir; o lo que es peor si debes o no incorporarla en tu dieta. La respuesta está en tu peso y en tus ganas de sentirte bien.

Pues bien, ya sabes que el uso de edulcorantes artificiales no son del todo buenos para la salud; es por ello que te propongo que conozcas los beneficios de la STEVIA.

La STEVIA es una planta originaria de Paraguay, que tiene un poder edulcorante casi 400 veces más que el azúcar.

En los cristales se descubrieron nuevas propiedades además de edulcorantes, ya que se demostró que tiene acción estimulante de las células del páncreas encargadas de la insulina. Esto agrega otra alternativa de uso, pues no solo aporta calorías sino que también es utilizada para el tratamiento de ciertos tipos de diabetes.

El estudio integral de la planta dio como resultado que además de propiedades edulcorantes también tiene propiedades nutricionales y medicamentosas, debido que posee tres antibióticos, vitaminas, aminoácidos esenciales, y algunas sales.

El espectro del uso del ka'a he'e en medicina humana se amplía a medida que se conocen los principios activos de esta planta, como ser:

\*ACCIÓN HIPOGLUCEMIANTE

\*CONTRA LA OBESIDAD

\*CARDIOTÓNICO

\*ACCIÓN DIGESTIVA

\*ANTICARIES

\*EFECTO DÉRMICO

\*ACCIÓN ANTIMICROBIANA

Ahora, cuando vayas al supermercado ya sabes que debes hacer para seguir eligiendo mejor calidad de vida junto con tu cotidiana actividad física.



ANDREA DORMAN

ENTRENADORA IAAF NIVEL 1

CURSO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA