

*Diana Menéndez*

# Guía definitiva para reemplazar el azúcar y los endulzantes.

*disanté*  
SALUD Y BELLEZA INTEGRATIVA

Disminuir el azúcar procesada y los endulzantes puede ser el primer paso de un gran cambio.

# Bienvenida



Bienvenida a tu guía definitiva sobre cómo disminuir el azúcar procesada de forma natural y sin endulzantes artificiales.

Supongo que descargaste esto porque ya sabes que el azúcar refinada y los endulzantes son un problema.

¡Son un gran problema!.

Cosas como la diabetes se han más que duplicado en los últimos 15 años, los problemas de salud mental y toneladas de personas están deprimidas, tienen problemas de piel, infecciones por hongos y el azúcar está en la raíz de todo y más!

Chile tiene una prevalencia de diabetes entre las más altas de toda América Latina, la enfermedad ya está teniendo un grave impacto en la población.

Es por eso que he creado este recurso para ayudarte a duplicar tu energía y recuperar tu brillo por dentro y por fuera.

Sin embargo, es importante señalar que NO me refiero a la privación. Me encanta la comida, los pasteles y el chocolate y, afortunadamente, todavía puedes disfrutarlos. Sólo necesitas reemplazar el azúcar refinada con algunas alternativas naturalmente increíbles.



Diana Menéndez



# Un poco de mi historia

“Luché con mi salud y mi peso durante muchos años. Misteriosos problemas digestivos, visitas a clínicas, enfermedades y malestar y vergüenza continuos. Padeceía diarrea crónica, espasmos dolorosos y una actitud destructiva hacia la comida y hacia mí misma.

Me llenaron de pastillas, me dieron muchísimos diagnósticos y nada parecía funcionar a largo plazo.

Comencé a estudiar y a entender realmente lo que me pasaba. Descubrí que debía hacer cambios en mi estilo de vida.

“Así que me arriesgué. Tiré por la ventana el consejo estándar de alimentación saludable "baja en grasas". Comencé a cocinar, a eliminar alimentos que "supuestamente" eran inofensivos, a comer mucha grasa, a abrazar las tradiciones y todo lo natural.

“Ahora, diez años después, tengo un peso saludable, ya no llevo pantalones conmigo 'por si acaso' y amo la comida y el comer más que nunca. ¡Me encanta estar cada vez más saludable con cada año, comida y trozo de pastel que pasa!



# sobre mí



Mi nombre es Diana Menéndez, soy Chilena, tengo 39 años y soy esposa, mamá de un niño y de profesión Kinesióloga de la UNAB y con doble titulación en la Universidad Europea de Madrid. Actualmente estoy terminando mi formación como Psiconeuroinmunóloga clínica de la Universidad de Salamanca, España.

Cuento con 14 años de experiencia. He trabajado en importantes clínicas del país y actualmente trabajo en DISANTÉ.

DISANTÉ nace como centro de salud y belleza integrativa para poder ofrecer tratamientos totalmente diferentes a los del mercado, que ayuden a las personas a sanar de forma profunda y transformadora y en dónde la paciente es la protagonista.

Me encanta practicar Yoga Ashtanga, Gimnasia artística y Calistenia leer, estudiar y disfrutar de mi familia y amigos.

*Diana Menéndez*



# 5 ALTERNATIVAS NATURALES PARA ENDULZAR TU VIDA.

## 1. MIEL CRUDA

Este no es el tarro de miel barato estándar del supermercado. Es miel que no ha sido calentada ni hervida, lo que significa que tiene todas sus deliciosas enzimas y minerales aún activos y listos para hacerte bien.

¡Incluso usan miel de alta calidad en los hospitales para ayudar a tratar las heridas, ya que es muy eficaz para curar y nutrir el cuerpo!

Los supermercados venden miel cruda, solo asegúrese de buscar palabras como "cruda, sin refinar, prensada en frío" en la etiqueta para asegurarse de obtener una gran cantidad de nutrientes por tu dinero.

[Esto es lo que uso](#)

## 2. AZÚCAR DE COCO

Este ha sido un descubrimiento reciente para mí pero me encanta. Queda excelente en mi chocolate caliente y lo he usado en pudín de chocolate con gran éxito. Tiene un sabor bastante rico, parecido a la melaza, un índice glucémico más bajo que la miel y contiene muchos nutrientes como zinc, calcio, magnesio y otros minerales que le harán bien a tu cuerpo.

[Esto es lo que uso](#)



### 3. JARABE DE ARCE o MAPLE

Me encantan estas cosas. Sí, es muy dulce, pero es 100 por ciento natural y proviene de árboles, así que siempre y cuando no bebas galones de esa sustancia, creo que puede ser un complemento más saludable para panqueques y tocino. Solo asegúrate de obtener 100% jarabe de arce, es decir, solo jarabe de arce y no otro.

Esto es lo que uso

### 4. VERDURAS Y FRUTAS

A menudo uso plátanos maduros, manzanas cocidas, zanahorias, betarraga, zapallo o camote incluso para darle un sabor naturalmente dulce a los alimentos.

Mis principales frutas y verduras por su dulzor natural son:

- Plátanos
- Zapallo
- Papas
- Manzanas cocidas

### 5. DÁTILES

Si aún no has probado un DÁTIL ¡Dios mío, esa es tu tarea para hoy! Son bocados naturales de dulce.

También están disponibles en la mayoría de los supermercados.

Esto es lo que uso

\*Una nota sobre el **jarabe/néctar de agave**: a pesar de las afirmaciones saludables de la botella, evito el agave debido a que su procesamiento se vuelve muy similar al jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, lo cual no es ideal para nuestros hígados que trabajan duro.

Haga [clic aquí](#) para leer más sobre esto.



“Cuando se trata de chocolate, la resistencia es inútil”.

REGINA BRETT

A woman with long brown hair, wearing a blue and white vertically striped dress, is shown from the chest up. She is smiling and looking down at her right hand, which is held palm up and contains a small white pill. The background is a plain, light-colored wall. A large, semi-transparent, light brown shape is overlaid on the right side of the image, containing the text.

*“Que la comida sea tu  
medicina y la  
medicina sea tu  
alimento”*

Hipócrates

# RECETAS

## BROWNIE DE BETARRAGA Y CHOCOLATE AMARGO

Rinde de 10 a 14 rebanadas

### Ingredientes

- 5 huevos orgánicos
- 100 g de cacao en polvo
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 1/8 cucharadita de sal
- 4-5 cucharadas de miel cruda
- 100 g de betarraga cruda
- 15 dátiles sin hueso
- Polvo de arrurruz para espolvorear (opcional)

### Instrucciones

1. En un procesador de alimentos, mezcle la betarraga, los dátiles picados y los huevos durante 1-2 minutos. Luego agregue los demás ingredientes y mezcle hasta que quede suave.
2. En un horno precalentado a 200°C, vierta la mezcla en una bandeja engrasada de modo que tenga aproximadamente una pulgada de grosor y hornee a 200°C durante 20 minutos para obtener brownies pegajosos y durante 25 minutos para obtener brownies más firmes.
3. Dejar enfriar y luego cortar en rodajas.
4. Espolvoree 1/4 cucharadita de polvo de arrurruz tamizado para lograr ese aspecto de azúcar glas sin el azúcar refinada!
5. Conservar en frigorífico o congelador.

Brownie de betarraga

## DULCE Y BROWNIE DE CHOCOLATE CRUDO

Rinde 10 piezas medianas

### Ingredientes

- 200 g de tazas de nueces de Brasil remojadas durante la noche.
- 75 g de taza de cacao orgánico o cacao crudo
- 20 g de aceite de coco
- 8 dátiles sin carozo
- Pizca de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de cacao/cacao en polvo 1-2 cucharadas de miel cruda.
- 1 cucharada de esencia de vainilla

### Instrucciones

1. Remojar las nueces de Brasil en agua con sal durante la noche. Esto hace que sea más fácil de mezclar y que todos los nutrientes sean más accesibles para el cuerpo.
2. Coloque la nuez de Brasil y los dátiles en un procesador de alimentos y mezcle durante 1-2 minutos hasta que se desintegren. Luego agrega los demás ingredientes y licúa hasta que se forme una masa húmeda.
3. En una bandeja forrada, empuja la mezcla y alisa la parte superior; ¡no te preocupes si está áspera, la cubrirás con chocolate!
4. Colocar en el congelador durante 1/2 hora.

Brownie de chocolate

# Brownie de chocolate

Una vez listo, poner todos los ingredientes del glaseado en una sartén y poner a fuego suave hasta que estén completamente combinados y derretidos.

6. Luego sumerge la sartén en un poco de agua fría y revuelve enérgicamente durante 1 minuto hasta que notes que la mezcla se espesa.

7. Saca los brownies del congelador, vierte el glaseado y colócalos en el refrigerador hasta que estén listos y quieras servir.

## Notas:

- No permita que las nueces se procesen por mucho tiempo, de lo contrario liberará demasiado del aceite presente naturalmente en las nueces, lo que las hará demasiado aceitosas.
- ¡Recomiendo cortar esto en cuadrados pequeños y se romperá en el congelador durante unos meses si lo dejas llegar tan lejos!
- Si no tiene una medida oficial de "taza", use la misma taza pequeña estándar en toda la receta.
- Si está demandando cacao, es posible que necesite agregar 1-2 cucharadas de aceite de coco para que quede una masa más sólida, ya que el cacao es más absorbente que el cacao. Esto se aplica al glaseado y a la base.

## GALLETAS DE PLATANO Y MANÍ

Rinde 6-8 galletas

### Ingredientes:

- 100g de almendras molidas.
- 100 g de mantequilla de maní (sin azúcar e idealmente orgánica).
- 80 g de pasas orgánicas
- 2 plátanos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

### Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora/procesador de alimentos hasta que quede suave. Luego agregue las pasas y mezcle solo a mano.
2. En una bandeja para grasa, coloque 1 cucharada de cucharadas en la bandeja. Colocar en un horno precalentado a 180°C y después de 10 minutos aplastar las galletas con un tenedor hasta que queden planas. Deje cocinar por 10-15 minutos más o hasta que esté dorado.
3. ¡Deja enfriar y disfruta!

### Notas

Se puede congelar.

Siéntete libre de usar chispas de chocolate en lugar de pasas o cualquier otro tipo de mantequilla de nueces si el maní es un problema para ti.

Galletas de plátano y maní

## PASTEL DE ZANAHORIA Y COCO

Sirve de 8 a 10 personas

### Ingredientes

- 580 g de zanahorias ralladas (unas 5 grandes) 6 huevos ecológicos.
- 2 plátanos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 100 g de semillas de lino molidas
- 100g de pasas o pasas
- 80 g de nueces picadas
- Ralladura de 1/2 Limón
- 2 pizcas de sal
- 200 g de coco desecado 100 g de azúcar de coco
- 1 cucharada de canela

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 170c y engrasar una bandeja con mantequilla/aceite e idealmente forrarla con papel vegetal.
2. En un procesador de alimentos mezcle los huevos, los plátanos y la esencia de vainilla hasta que quede esponjoso.
3. ¡Agregue las zanahorias ralladas a la mezcla de huevo y mezcle hasta que quede suave y de color naranja!

Pastel De Zanahoria Y Coco

# pastel De Zanahoria Y Coco

4. En un tazón grande, mezcle bien a mano todos los demás ingredientes hasta que estén completamente combinados.
5. Vierta en la bandeja para hornear, coloque la mezcla entre 1 y 1,5 pulgadas de profundidad y nivele la parte superior con una espátula.
6. Cubra la bandeja con papel aluminio y colóquela en el horno durante aproximadamente una hora.
7. Después de una hora, retire el papel de aluminio y cocine por 45 minutos más o hasta que esté firme y con una sensación más sólida.
8. Retirar del horno y dejar enfriar.
9. Cortar en rodajas rectangulares y servir con crema fresca o yogur natural.



Gracias  
Por tu apoyo y confianza

Si buscas una asesoría personalizada en función de algún diagnóstico específico o porque quieres ir más allá, puedes agendar conmigo y estaré feliz de poder ayudarte.

DIANA