

Cómo endulzar el café con sal: el truco para dejar atrás el consumo excesivo de azúcar

14/07/2024



Uno de los principales enemigos de la salud es el azúcar. Su consumo en exceso se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental.

Si bien se dice que el azúcar es el principal **combustible para el cerebro**, no se trata del **azúcar refinado**, es decir procesado para consumo, sino de la **glucosa**, que es clave para mantener los mecanismos del cuerpo funcionando de manera óptima.



Ante este panorama, se vuelve indispensable reducir el consumo diario de azúcar refinada y buscar alternativas más saludables, como puede ser **usar sal para endulzar el café**.

¿Cambiar azúcar por sal?

Según expertos en nutrición, agregar una cucharada de sal al café puede ser una excelente alternativa para **reducir su amargor**. Además de reducir la amargura, la sal tiene la capacidad de **intensificar la percepción de otros sabores**, lo que hace que la taza de café tenga un gusto más agradable al paladar.

Si bien permite reducir la ingesta de azúcar, es importante tener precaución si se padece **hipertensión arterial**, ya que el consumo excesivo de sal puede ser perjudicial.

 *Infusión, bebida, café. Foto: Unsplash*

Otras opciones saladas para

endulzar

Cabe destacar que existen otras opciones saladas que también permiten endulzar «sanamente» el café:

- **Leche salada:** esta combinación es ideal para aquellos que disfrutan de sabores más intensos y contrastantes.
- **Manteca salada:** la manteca derretida en el café pueden aportar un toque salado único y muy sabroso.
- **Sal de mar:** resalta los sabores de forma sutil.

Fuente: Canal 26