

Recetas sin Azucar que Si se Disfrutan

80 postres y comidas sin azucar anadida

Como endulzar sin azucar

La regla de oro: no sustituir el azucar uno a uno. Si cambias 100 g de azucar por 100 g de edulcorante, el resultado es mas amargo y con mas calorias de entrada.

Mejor combinacion: 40-50% del endulzante como fruta cocida o triturada (densa), 20-30% como edulcorante no calorico, y el resto como grasa (cacao, aceite de coco). La grasa y el cacao disimulan la falta de dulzura.

Los mejores edulcorantes no caloricos en casa: eritritol, xilitol, estevia, y en cantidades moderadas, monk fruit. Todos tienen indice glucidico 0.

Los edulcorantes naturales como el agave y el sirope de arce son mejores que el azucar blanco, pero siguen siendo azucar: usalos con medida.

El problema real de los productos sin azucar

En la etiqueta sin azucar el problema no es el azucar: son las harinas refinadas y los aceites de girasol, maiz o soya que se usan de relleno. Revisa ingredientes, no solo el claim del frente.

El aceite de oliva, el de oliva extra virgen y el de coco no son problematicos. El de girasol y el de canola en alta cantidad si.

Un producto que dice sin azucar pero esta lleno de almidon de maiz y maltodextrina es peor que uno con un poco de azucar real, porque te miente sobre lo que estas comiendo.

La lista de la despensa

Endulzantes: eritritol, xilitol, estevia, monk fruit, alulosa (tagatosa).

Fruta entera y fruta congelada: ideal para batidos y para hornear.

Grasas: aceite de oliva, aceite de coco (virgen o desodorizado), mantequilla de cacahuete sin azucar, crema de anacardos, tahini.

Cacao puro en polvo (85-100%), chocolate amargo 85% o mas, cacao crudo.

Endulzantes de sabor: monk fruit en polvo (potente, poco a poco), vainilla en vaina, canela, cardamomo.

El indice glucidico en la cocina

Los edulcorantes no caloricos tienen IG 0, asi que no suben la glucosa. Eso es cierto y es lo que los hace utiles en diabetes.

Ojo con la harina: la de almendra y la de nuez tienen IG bajo y fibra; la de arroz y la de avena tienen IG mas alto, aunque sin azucar.

El chocolate amargo 85% tiene IG practicamente 0 y es uno de los mejores postres que puedes comer sin culpa.

Cuanto es mucho

La OMS recomienda menos de 25 g de azucar libre al dia (unas 6 cucharaditas). Con un solo refresco de 500 ml te pasas.

El azucar libre es la que anades tu, no la de la fruta entera ni la de la leche. La de la fruta viene con fibra y no cuenta igual.

La percepcion de dulzura se ajusta en 2-3 semanas. Cuando dejas el azucar, todo lo natural te sabe mas dulce. Es fisiologia, no fuerza de voluntad.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Brownie de cacao y tahini (sin azucar)

- 3 huevos
- 1/2 taza de aceite de coco derretido
- 1/2 taza de eritritol
- 1/3 taza de cacao en polvo 100%
- 1/4 taza de harina de almendra
- 1/4 taza de cafe instantaneo
- 1/2 cdta de sal
- 1 cdta de vainilla

Precalienta el horno a 175 grados y forra un molde de 20x20 cm.

Bate los huevos con el eritritol y el aceite de coco hasta que quede cremoso.

Incorpora el cacao, la harina de almendra, el cafe y la sal y bate.

Hornea 20-22 minutos. El centro debe quedar ligeramente humedo.

Tip: El cafe instantaneo da sabor de espresso sin endulzar nada. Es el truco del postre de cacao puro.

Mugcake de chocolate en 90 segundos

- 1 huevo
- 2 cdts de aceite de coco derretido
- 2 cdts de eritritol
- 2 cdts de cacao en polvo
- 1/4 cdta de polvo de hornear
- Una pizca de sal

Bate el huevo en un vaso con un tenedor.

Agrega el aceite de coco, el eritritol, el cacao, el polvo de hornear y la sal.

Bate con un batidor hasta que no queden grumos.

Hornea 40-50 segundos en microondas (puede arder si te pasas). Deja reposar 1 minuto.

Tip: Es el regalo perfecto para alguien que empieza: sin trabajo de preparacion y con un solo recipiente.

Helado de crema de cacahuete con cacao

- 1/2 taza de leche de coco en lata (con la crema de arriba)
- 2 cdtas de crema de cacahuete sin azucar
- 1 cdta de cacao en polvo
- 1/4 cdta de sal
- 2 cdtas de edulcorante de eritritol o estevia
- Esquinas de chocolate 85% para decorar

Congela la leche de coco con la lata cerrada la noche previa (o al menos 4 horas).

Licua la leche congelada con la crema de cacahuete, el cacao, la sal y el edulcorante hasta obtener textura de helado.

Sirve inmediatamente con trozos de chocolate 85%.

Tip: Congela la lata acostada para que la crema no se vierta al abrir. Si no congelas bien, usa hielo triturado.

Ensalada de frutas con caramelo de monk fruit

- 1 manzana
- 1/2 mango
- 1/4 taza de frutos rojos
- 2 cdtas de crema de cacahuete
- 1 cdta de edulcorante de monk fruit
- 1 cdta de agua o jugo de limon

Mezcla la crema de cacahuete con el edulcorante de monk fruit y el agua hasta formar un jarabe.

Corta la fruta en cubos y colocala en un bowl.

Riega con el caramelo y sirve de inmediato.

Tip: El monk fruit es 100-200 veces mas dulce que el azucar: usa solo una punta de cuchara y ajusta de a poco.

Turrón de chocolate con dátiles (2 ingredientes)

- 10 dátiles Medjool sin carozo
- 100 g de chocolate 85% con aceite de coco
- 1 cdta de aceite de coco

Remoja los dátiles 10 minutos en agua tibia y escurrilos.

Procesalos con un poco del agua de remojo hasta formar una pasta densa.

Forma un trago con las manos, cubre con chocolate derretido y deja enfriar 20 minutos.

Tip: El remojo en agua tibia es clave: los dátiles pasan de firmes a pegajosos y se procesan sin revolver.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza a un profesional de la salud. Si tienes diabetes, hipotensión, malnutrición o cualquier condición metabólica, coordina los cambios con tu médico.

Los edulcorantes no calóricos son seguros en las cantidades usadas, pero no son un sustituto de una dieta variada: el punto es reducir el azúcar libre, no cambiarla por un producto industrial.

No hay cantidad de endulcorante que convierta un postre azucarado en saludable. La proporción importa más que el ingrediente.

Fuentes de referencia: Organización Mundial de la Salud - Guía de azúcar libre (OMS, 2015 y actualizaciones), Harvard T.H. Chan School of Public Health - Nutrition Source, American Heart Association - Sugar Association. Información verificada en octubre 2026.