

# Estevia

¿Sabías que estevia es una planta que por su contenido de rebaudiósidos y esteviósidos en sus hojas es hasta 250 veces más dulce que la caña de azúcar?

Es un endulzante natural *sin calorías* que puede ser utilizado por personas con problemas de diabetes y sobrepeso.

## Preparación:

- ❖ Las hojas frescas agregadas a licuados con frutas.
- ❖ Las hojas secas se pueden hervir para generar un concentrado, conservar en refrigeración y utilizar para endulzar bebidas.
- ❖ La estevia cristalizada se vende comercialmente como endulzante.

## ¿Solo endulza?



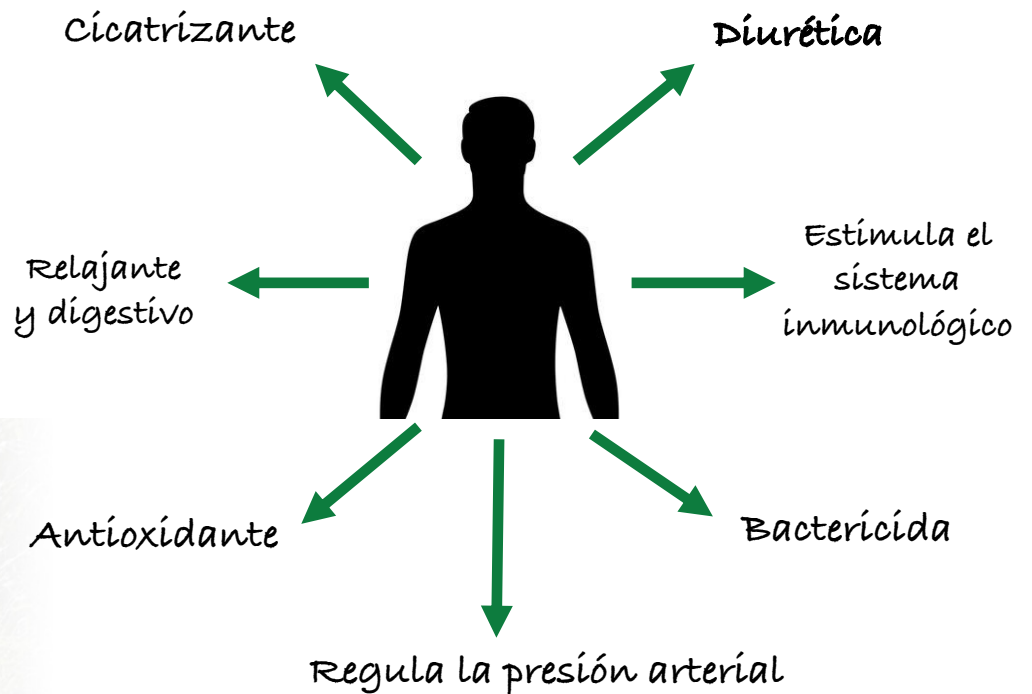
Estevia

Azúcar



■ dulzor □ calorías

¡No! Además posee múltiples beneficios para la salud



## ¿Se Puede cultivar en Tabasco?

- ✓ En campo, se sugiere seleccionar zonas con menor precipitación y suelos franco arenosos; hacer el trasplante en agosto donde se puede obtener hasta 89 % de sobrevivencia.
- ✓ Se recomienda usar acolchado plástico para conservar la humedad en el suelo, controlar el crecimiento de las hierbas y evitar el salpique de suelo a las hojas.
- ✓ En casa se puede cultivar en macetas o cajas de madera.