

# Un diabético ante la mesa

Cuidar la cantidad de carbohidratos, en particular azúcares, y primar la calidad sobre la cantidad en el resto de alimentos son las indicaciones básicas



quesos semicurados y curados, natas, mantequilla...), carnes en general y rojas y grasas en particular, huevos, productos de charcutería (embutidos, patés, fiambres, vísceras, hamburguesas, salchichas...) como prevención de enfermedades cardiovasculares.

┆ **Primar el consumo de pescados, y en especial los azules,** ricos en omega-3, de protección cardiovascular.

┆ **Limitada en azúcares simples** (azúcar, miel, mermelada, refrescos y bebidas azucaradas, golosinas, chocolate y derivados, zumos...) porque elevan de forma brusca los niveles de glucosa en la sangre.

┆ **Con preferencia por los alimentos integrales ricos en carbohidratos complejos** (cereales integrales y legumbres).

┆ **En caso de utilizar endulzante, se recomienda el extracto natural de estevia** en sustitución del azúcar, la miel y cualquier edulcorante artificial (sacarina, ciclamato, aspartame...). Hay estudios que informan de resultados positivos tras el uso de estevia con respecto a la tolerancia a la glucosa y la respuesta a la glucemia.

## Alimentos integrales, ricos en fibra por naturaleza

Una revisión publicada en la revista científica *Public Health Nutrition* y realizada por autores españoles confirmó lo que ya se conoce hace años:

el consumo regular de cereales integrales (pan, pasta, arroz, cereales del desayuno) contribuye a la reducción de los factores de riesgo relacionados con enfermedades crónicas, en especial de diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular y ciertos tipos de cáncer. Los alimentos integrales, comparados con sus homólogos refinados, concentran además de más fibra, más vitaminas, minerales y compuestos fitoquímicos y bioactivos con reconocidos efectos antioxidantes. En relación a la diabetes, la fibra juega un papel interesante. Este nutriente tiene la cualidad de disminuir la velocidad de absorción de los azúcares de los alimentos ingeridos, lo que evita el aumento brusco de la glucemia después de comer. La recomendación nutricional actual es un consumo diario de fibra de entre 25 a 30 gramos.

## Las frutas idóneas

Una persona diabética puede tomar cualquier tipo de fruta sin temor a que se altere la glucemia, siempre que la enfermedad esté bien controlada. No obstante, cabe ser más prudentes y ajustar la cantidad por ración o comer con menos frecuencia aquellas frutas que en comparación con el resto contienen más azúcares. Es el caso de plátanos, uvas, cerezas, higos, caqui y granada, que contienen entre 2 y 3 veces más azúcares (15-17 g/100 g) respecto al resto de frutas (7-10 g/100 g). La ración media saludable de fruta oscila entre 150 y 180 gramos y un poco menos para las más calóricas, de 100 a 120 gramos. En esta cantidad, las frutas más dulces proporcionan unos 10 gramos de azúcares por 100 gramos, una cantidad similar a la de multitud de frutas como nectarina, mandarina, naranja, manzana o pera.

## Aceite de oliva virgen y un puñado de nueces

Los resultados de un estudio integrado en el PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) evidencian un efecto protector de la Dieta Mediterránea (MedDiet) contra el desarrollo de diabetes tipo II en personas con alto riesgo cardiovascular. Los individuos más beneficiados fueron los que ingirieron una Dieta Mediterránea (sin restricciones en energía) caracterizada por un alto contenido en grasas insaturadas, bien por consumo diario de aceite de oliva virgen (rico en grasas monoinsaturadas) o un puñado (30 gramos) de nueces (ricas en grasas monoinsaturadas y ácidos grasos poliinsaturados). La incidencia de diabetes fue hasta tres veces menor en los grupos que siguieron el patrón de Dieta Mediterránea.

## Más proteína vegetal

Las legumbres deberían contemplarse en el menú entre dos y cuatro veces por semana. Han de acompañarse también de cereales (arroz, cuscús, fideos, fideuá, macarrones...) bien en el mismo plato (lentejas con arroz) o en otro acompañante (sopa de fideos y estofado de lentejas con verduras). Así se obtiene un menú completo en su aporte nutricional y adecuado a la diabetes: rico en carbohidratos complejos, fuente de proteína de alta calidad y de grasas insaturadas.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## NO A LOS ALIMENTOS CON FRUCTOSA

La fructosa es el azúcar natural más dulce. Se localiza de forma natural en las frutas y en el sirope de maíz. La fructosa tiene una respuesta glucémica post-prandial menor, es decir, en comparación con otros azúcares como la sacarosa o la glucosa, provoca un aumento de azúcar en sangre más moderado tras su consumo. Este hecho, que podría verse como una ventaja para las personas que padecen diabetes mellitus, no lo es en absoluto. Tanto la Asociación Americana de Diabetes como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) alertan de que ingestas elevadas de fructosa pueden conducir a complicaciones metabólicas como resistencia a la insulina y un aumento de las reservas de grasa en los órganos, entre ellos el hígado. Por ello, conviene que las personas con diabetes no abusen de productos etiquetados como "aptos para diabéticos" o "sin azúcar", ya que suelen contener fructosa en sustitución del azúcar común.

