

DIABETES- ALIMENTOS ACONSEJADOS

La dieta es un elemento clave en la prevención de la diabetes tipo 2 e indispensable en el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones. En este apartado se presentan una serie de alimentos indicados para alcanzar los objetivos generales del tratamiento diabético.

1. Lentejas: legumbre que se consume desde tiempos prehistóricos. Una de las variedades más conocidas en Occidente es la lenteja redonda de color verde o pardusco. Secas, las lentejas sirven para preparar ensaladas y sopas muy nutritivas. Si se comen con arroz, constituyen un plato muy completo.

Las lentejas están especialmente indicadas en caso de diabetes porque no solo son ricas en hidratos de carbono complejos y proteínas, sino que también son una excelente fuente de fibra, por lo que ayudan a enlentecer la entrada de azúcares en sangre. Destacan también por su alto contenido en hierro. Se recomienda un consumo de legumbres de 2-3 veces por semana y las cantidades deben ser pautadas por su especialista.

2. Melón: El melón pertenece a la misma familia que el pepino y la calabaza y se suele comer crudo. Concede un toque original a las ensaladas de arroz o pollo y puede acompañar al jamón y a los embutidos. Sus dos principales variedades son el melón moscado y el melón de invierno, aunque existen otras muchas más: de ogen, piel de sapo...

A diferencia de lo que piensa la mayoría de la gente, el melón es una fruta con un índice glucémico intermedio. En casos de diabetes se aconseja tomar frutas con índices glucémicos bajos-medios. Además son ricos en vitaminas A y C, excelentes antioxidantes.

3. Almendras: Las almendras son frutas de un árbol oriundo del sur de Europa. Existen variedades dulces y amargas. La almendra dulce es la almendra comestible más conocida y se utiliza en diversos platos salados y dulces.

Las almendras son unos de los frutos secos con menor contenido en hidratos de carbono y con mayor contenido en calcio. Son una buena alternativa para comer a media mañana, media tarde o como postre, por su alto contenido en grasas poliinsaturadas, minerales y fibra.

4. Stevia: La Stevia es una planta de origen paraguayo 300 veces más dulce que el azúcar. Es un endulzante natural alternativo al azúcar y a los edulcorantes artificiales, obtenido a partir de un arbusto originario de Paraguay y Brasil. Las hojas de la planta son 30 veces más dulces que el azúcar y el extracto unas 300 veces más. Fue usado como endulzante por los indios guaraníes y, a día de hoy, en países como Japón supone el 41% de los endulzantes consumidos. Es el endulzante de elección para personas diabéticas ya que no contiene azúcares ni calorías, es de origen natural, y posee otras muchas propiedades. Esta planta además, es extraordinariamente rica en hierro y cobalto, no contiene cafeína y posee efectos antioxidantes comparables al té verde.

5. Avena: A diferencia de la mayoría de los cereales, el salvado y el germen están unidos al grano de avena, incluso tras retirar la cáscara. Probablemente, la sémola es el uso más conocido de este cereal. La avena se añade a las granolas, el muesli, los muffins, las galletas y las tortitas. También se utiliza para espesar sopas, pasteles de carne y patés, y para elaborar cervezas y bebidas. La avena es muy rica en fibra soluble, lo que ayuda a enlentecer la absorción de los azúcares, así como a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Con el asesoramiento de:

