



► 17 Julio, 2015

La quínoa: una buena opción para los diabéticos

<http://www.vidaysalud.com>

Una de las particularidades de este milenario alimento es que no contiene gluten, por eso es ideal para celíacos, pero es una exquisita elección para todos los que deseen llevar una dieta saludable. Y sí, los diabéticos pueden disfrutar de esta exótica delicia. Aquí te contamos por qué.

Cuando Antonio se enteró que tenía diabetes se sintió confundido y hasta deprimido por lo que pensaba sería su futuro inmediato: creía que lo que le esperaba en la mesa era un plato vacío únicamente. Amante de las pastas y acostumbrado a ponerle varias cucharadas de azúcar al café, que solía acompañar con donas por la mañana, pastelitos por la tarde y algún chocolate o dulce por las noches, tenía que olvidarse de la dieta que había llevado hasta el momento y aprender a comer de nuevo.

La diabetes es una condición crónica que hace que el cuerpo no pueda utilizar correctamente el azúcar de los alimentos y de esta forma no pueda obtener la energía que necesita. Por eso quienes tienen esta enfermedad (no importa que sea diabetes tipo 1 o diabetes tipo 2) deben cambiar la forma en que comen y aprender a comer de una forma más saludable, aunque no quiere decir que tiene que ser desabrida.

Si bien hay cuestiones genéticas que pueden hacer que una persona desarrolle diabetes, el ejercicio y la dieta son sumamente importantes para evitar que se manifieste o para controlar la enfermedad. Por eso, es importante que aprendas a elegir los alimentos más apropiados para mantener la diabetes bajo control. Entre ellos, la quínoa o quínoa (del quechua kínua o kinuwa) puede ser una alternativa exótica y exquisita que sorprenda al paladar no sólo de los diabéticos sino de quienes coman con ellos, ya que brinda menos hidratos de carbono (carbohidratos) y más proteínas y fibra que el arroz blanco, por ejemplo. Y lo mejor de todo, es

que es muy fácil de preparar y tiene un sabor neutro que permite que se combine en ensaladas, sopas y guisos, entre otras comidas. La quínoa es rica en carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas. En comparación con otros granos similares, contiene una gran cantidad de proteínas (equivalente a las de la leche) y más propiedades antioxidantes. Además, las grasas que contiene la quínoa son del tipo omega 3, no tiene gluten -por eso también puede ser consumida por los celíacos-, tiene 9 aminoácidos esenciales en una proporción ideal para la dieta humana y cada porción agrega 3 gramos de fibra a la dieta y el 10% del valor diario de hierro que necesita el cuerpo. Al respecto, hay estudios que se refieren a las posibles ventajas de la quínoa -que era ampliamente utilizada por los pueblos de la cultura Inca, en América del

Sur- para el control de la diabetes de tipo 2 y los niveles del azúcar y de los lípidos (las grasas) en la sangre. Se considera que la combinación de proteínas y fibra que contiene la quínoa ayuda a disminuir los efectos negativos de los carbohidratos y, de ese modo, reduce lentamente los niveles de azúcar en la sangre. Junto a la quínoa, otros alimentos que se recomiendan para mantener a la diabetes bajo control incluyen:

Vegetales de todo tipo, crudos o cocidos. Frutas frescas y jugos naturales en moderación (sin agregarles azúcar). Tienen muchos nutrientes, en especial vitaminas A y C y manganeso. Pechuga de pollo. Es un alimento rico en proteínas y bajo en hidratos de carbono. Almendras, nueces y otros frutos secos. Entre otros nutrientes, contienen fibra que ayuda a reducir el efecto negativo

de los carbohidratos en la dieta. Tofu, un producto elaborado a base de soja (soja). Es bajo en grasas y calorías y proporciona proteínas y fibra. Cereales integrales. Contienen fibra y otros nutrientes que siempre son mejores a los cereales refinados.

Si tienes diabetes, no dejes que te pase lo mismo que a Antonio. Aprender a elegir tus alimentos, no tiene por qué ser algo en que te sientas privado o que te estés sacrificando. Por el contrario, puede ser un proceso de descubrimiento y creatividad en el que las nuevas combinaciones de aromas, colores y sabores te den sorpresas gratas con platillos nuevos. Y si de sorprenderse se trata, nada mejor que empezar por la quínoa, puedes agregarla en tu próxima comida y dejarte llevar por tu imaginación. ■



<http://www.afialmeria.es>