



■ ■ S. R.

**CECIL GRANADA**

## Frutas para diabéticos

**¿Cuáles son las mejores frutas para la dieta de un diabético? ¿Es mejor comerlas enteras o en zumo? Si las cocino, ¿pueden perjudicar su dieta?**

Las mejores frutas para un diabético son las que se consumen de manera habitual en España, como naranja, nectarina, pera, melocotón, manzana, ciruela, albaricoque... ya que presentan un índice glucémico más bajo. El índice glucémico es la capacidad que tiene un alimento de elevar la glucosa después de la comida, con respecto a la glucosa pura como nivel de referencia.

Es mejor comerlas enteras, y con piel si es posible, ya que el contenido mayor de fibra que aportan puede disminuir la velocidad de absorción de los hidratos de carbono y, por tanto, facilitar el control de la glucemia. Además, así se incrementa el efecto saciante con respecto al que se tendría si se consumen en forma de zumos.

El cocinado de las frutas altera sus propiedades físico-químicas y, dependiendo de la técnica utilizada, puede aumentar su índice glucémico, por lo que, en general, resulta más beneficioso no procesar estos alimentos, al menos no de manera habitual.

### **Dr. José Antonio Rosado**

*Coordinador de Endocrinología de la Unidad de Obesidad Mórbida del Hospital Universitario de Getafe, Madrid*