



## Punto final

# "Hay que desterrar el mito de que el diabético no puede comer nada"

### El educador Ángel Torres dio una charla de cocina fácil para estos enfermos

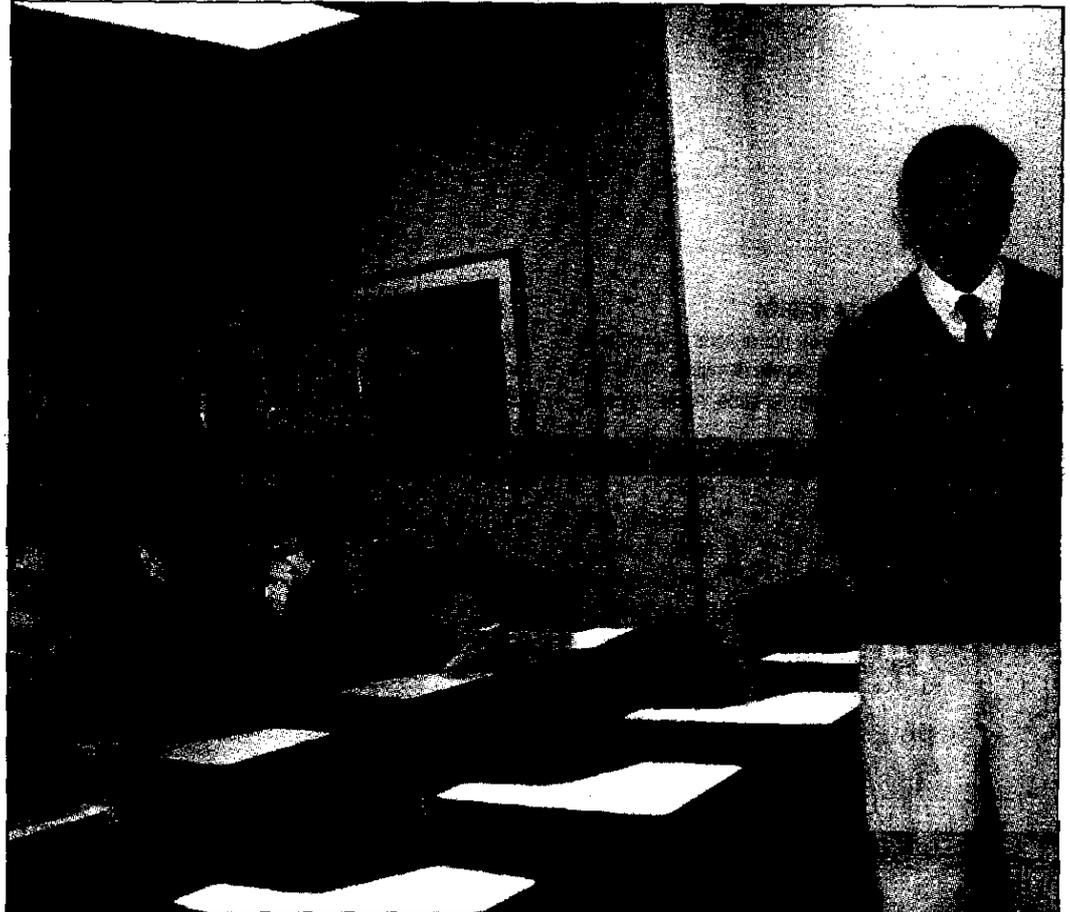
Los diabéticos turolenses tuvieron ayer la oportunidad de conocer atractivas recetas para poder disfrutar de sus comidas sin miedo a empeorar su estado de salud. El educador en diabetes Ángel Torres ofreció una conferencia, organizada por la Asociación de diabéticos de Teruel (Adeteruel), bajo el título *Cocina fácil para diabéticos* en la que, a partir de un apetitoso menú ofreció consejos prácticos sobre nutrición.

Aguacates rellenos de gambas, codornices con cebolla y fresas con queso fresco son los platos que aprendieron ayer los asistentes a esta charla porque, según comentó Torres, "hay que desterrar el mito de que estos enfermos no pueden comer de nada y que no pueden disfrutar de recetas sabrosas. No único que no debemos tomar son azúcares refinados".

El especialista subrayó que lo más importante es "mantener una dieta natural y equilibrada. Comer de todo y en las cantidades que cada uno necesita".

Uno de los temas que más preocupa a los diabéticos es el de los edulcorantes que llevan los productos alimentarios. El conferenciante ofreció información sobre las características de cada uno y los códigos con los que están identificados en las etiquetas.

El acesulfame K (E-950), el aspartamo (E-951)



Ángel Torres durante la charla sobre diabetes celebrada ayer en los salones de la CAI

y la sacarina (E-954) son los que pueden consumir los diabéticos. Mientras, todos aquellos que terminan con el sufijo *-tol*

(sorbitol, manitol, etc) son alcoholes que se transforman en azúcar en el intestino y, por tanto, son dañinos para estas personas. Torres aconsejó a los consumidores que "miren bien el etiquetado de los productos. Antes nos quejábamos porque no sabíamos que comíamos y ahora que se ha conseguido que se recoja toda la información la gente no la lee y es muy importante hacerlo".

**"Hay que mirar muy bien la información nutricional de los productos alimentarios"**

El educador facilitó también información de los contenidos de grasas de distintos alimentos y recomendó consumir los más saludables. Respecto a las frutas, recordó que estos pacientes no deben tomar uvas, higos y plátanos.