

AF EN DIABETES El consumo de fruta, mucho mejor con cáscara

Arroz y plan blanco, lo que más sube el índice glucémico

Joanna Guillén Valera

joanna.guillen@correofarmacologico.com

En la persona diabética la dieta es uno de los pilares fundamentales del plan terapéutico y en muchos casos la intervención más importante, ya que colabora en la regulación de los niveles de glucemia, en la administración de insulina o antidiabéticos orales, en el equilibrio del metabolismo lipídico, a mantener el peso normal y a conseguir unos niveles óptimos de tensión arterial. Por este motivo, y aunque no existe la "dieta diabética", sí es importante tener en cuenta una serie de consejos y recomendaciones según el tipo de tratamiento farmacológico asociado y según la existencia o no de sobre-

peso u obesidad, pues, en este caso, la dieta será moderadamente hipocalórica. Así lo explica a CF Cruz Martínez Rosillo, de la Comisión de Prensa y Comunicación de la Asociación de Dietistas Diplomados De la Comunidad Valenciana (Addecova) y de la Asociación Española de Dietistas Nutricionistas (Aedn).

Entre las recomendaciones generales, recuerda, "se puede recomendar un consumo esporádico y controlado de alimentos que tienen hidratos de carbono sencillos, siempre y cuando se tomen con otros ricos en fibra, grasa o proteínas". Por ejemplo, Martínez aconseja tomar un zumo sin azúcar añadido (que contiene

fructosa) combinado con frutos secos (ricos en grasas, proteínas y fibra). Otros consejos serían: reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol, escoger lácteos con poca grasa y carnes magras y sustituir la carne o los huevos por pescado al menos cuatro veces por semana.

CANTIDADES

En cuanto a las cantidades de nutrientes recomendadas diariamente, éstas deben ajustarse a las necesidades de cada persona. En general, se recomienda entre el 15 y el 20 por ciento de proteínas, entre el 25 y el 35 de lípidos y entre el 45 y el 65 de hidratos de carbono. En este último grupo, explica Martínez,

¿QUÉ HAY HOY PARA COMER?

Recomendaciones de alimentos que pueden tomar los pacientes diabéticos y la mejor forma de consumirlos:

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- **Leche y lácteos:** leche semi o desnatada, yogures y otros derivados lácteos poco grasos.
- **Carne, pescado, huevos y derivados:** preferir las aves de corral (pollo y pavo sin piel), conejo y el pescado azul.
- **Cereales y patatas:** combinar con verduras, patata, arroz, pastas alimenticias y cereales de desayuno integrales.
- **Frutas:** frescas y con piel.
- **Bebidas:** agua, caldos desgrasados, infusiones, zumos naturales y sin azúcar añadido.

ALIMENTOS PERMITIDOS

(Consumo moderado y ocasional)

- **Leche y lácteos:** postres caseros elaborados con edulcorante sin calorías que resistan la cocción como el sorbitol.
- **Carnes semigrasas:** hígado, jamón y fiambres de pollo o pavo y jamón especial bajo en grasa.
- **Cereales:** pan blanco y galletas.
- **Bebidas:** zumos comerciales sin azucarar, café (descafeinado), leche con malta y bebidas light.
- **Productos para diabéticos:** mermeladas, bollería normal y helados con edulcorante en tipo II.

ALIMENTOS LIMITADOS

(Desaconsejados en dieta rutinaria)

- **Leche y lácteos:** limitar los más grasos y evitar los que llevan azúcar y los enriquecidos con nata.
- **Carnes grasas:** productos de charcutería y vísceras, pescados en conserva o ahumados.
- **Cereales:** galletería, pastelería y bollería convencional.
- **Legumbres:** aquellas que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal (chorizo, morcilla).
- **Fruta:** con más del 20 por ciento de azúcares simples: uvas, plátanos maduros, dátiles e higos.

Fuente: Asociación de Dietistas Diplomados de Valencia.

"hay que tener en cuenta el tipo de alimentos ricos en este nutriente, pues su elección dependerá del índice glucémico (IG)". Los alimentos que más aumentan el IG con las zañahorias, el arroz, la naranja y el pan blanco. Por otro lado, las legumbres, las verduras y la pasta tienen un IG muy bajo.

Además, añade Martínez, "no hay que descuidar el consumo de fibra, hidratos de carbono complejos que no pueden ser digeridos por los fermentos intestinales del ser humano". Según la experta, "es necesario tomar entre 15 y 30 gramos diarios en forma de cereales integrales, frutas (siempre con piel) y verduras". Como recuerda, "sus propiedades son muy beneficiosas para el organismo al retrasar el vaciamiento gástrico, mejorar la función intestinal y disminuir la sensación de hambre por su poder saciante".

Para llevar un mejor control y hacer que la dieta sea más sana, explica Martínez, "lo recomendable es hacer tomas fraccionadas de cinco o seis diarias y cocinar al vapor, al horno, en papillote, a la plancha o a la brasa" (en ese orden de preferencia). Por tanto, explica, "deben limitarse las frituras rebozadas y empanadas, rehogadas o estofadas". En cuanto al uso de la sacarina, como sustituto del azúcar, la ingesta diaria admisible es de 175 mg al día para una persona adulta de 70 kg, lo que equivale a la cantidad que se añade a dos litros de refresco carbónico edulcorado.