

CHARLA SOBRE NUTRICIÓN EN DIABETES

El desayuno de un diabético: lácteos, fruta, fibra y ejercicio ligero

LANZA/ CIUDAD REAL

La farmacéutica manzanareña María Elena Brazal ofreció una charla informativa este miércoles, 27 de octubre, bajo el título 'El desayuno de un diabético o ¿qué voy a desayunar hoy?'. La Casa de Cultura de Manzanares albergó este acto, organizado por la Asociación de Diabéticos, ADIMA.

En su ponencia, Brazal habló a los asistentes del desayuno del diabético, poniendo una serie de ejemplos fáciles y prácticos. Al final de la charla, incidió así mismo en una serie de errores y mitos sobre la alimentación de estos enfermos en los que suele incurrirse.

La farmacéutica señaló que el de-

sayuno es fundamental para todos, ya que representa el aporte de energía que necesitamos para hacer el trabajo diario, pero más aún para los diabéticos, que evitan de este modo una situación de hipoglucemia, después del ayuno prolongado que representa la noche.

El desayuno, según María Elena Brazal, debe componerse de lácteos, fibra, fruta y embutidos. En el caso de los diabéticos, apunta que no existen alimentos prohibidos, pero sí deben tener precaución con algunos, evitando por ejemplo tomar zumo de frutas en ayunas, aunque sí pueden comer una fruta poco hidratada acompañada de fibra o cualquier alimento que impida un índice glucémico alto. Además, preferi-



Conferencia de la farmacéutica Elena Brazal

blemente deberán realizar después un ejercicio físico que les ayuda a consumir la glucosa.

Así mismo, recordó la importancia de realizar cinco comidas al día, repartiendo la ingesta de alimentos

en tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos pequeños aportes calóricos a media mañana y media tarde. La cena debe ser algo más ligera, facilitando una digestión que no sea demasiado larga, tenien-

do en cuenta que después nos vamos a ir a la cama.

En cuanto a los alimentos dietéticos y los específicos para diabéticos, Brazal dijo que debe prestarse mucha atención a la composición. Hay que leer con detenimiento el etiquetado, escogiendo los alimentos que tengan una concentración baja en glucosa o sacarosa. También deben seleccionarse marcas fiables y que reflejen en el envase la composición exacta del contenido del producto.

Temor a la glucosa

Por último, apuntó que los diabéticos no deben temer a la glucosa, ya que es fundamental para el funcionamiento del cerebro. Pero sí que tiene que procurarse que sus índices en sangre se mantengan dentro de unos márgenes determinados, que oscilan entre los 60 mg/dl y los 120 mg/dl.

Además el martes pasado se celebraron las III Jornadas Educativas de Nutrición en Diabetes con las que se ha completado este ciclo, con el que desde ADIMA se pretendía ofrecer un asesoramiento en cuanto a alimentación a los diabéticos. □