O.J.D.: 130894
E.G.M.: 439000
Tarifa (€): 6350

Clara

Fecha: 01/01/2011
Sección: NUTRICION
Páginas: 61

✓Prevenir y tratar la diabetes

Según la Fundación para la Diabetes cerca de 3 millones de españoles padecen diabetes tipo 2, y la mitad no lo sabe. Además, gran parte de la población tiene prediabetes, es decir, unos niveles de azúcar en sangre ligeramente elevados que a menudo pasan a diabetes en los siguientes 10 años, y también lo desconocen. Para controlar esta dolencia y sobre todo para prevenir su aparición, la alimentación es fundamental. Con estos cambios en tus hábitos diarios puedes revertir la prediabetes y asegurarte de que nunca llegue a ser real. Toma nota:

Mucha fruta y verduras

La Fundación para la Diabetes recomienda tomar 2 veces al día verduras y ensaladas y 2 o 3 piezas de fruta también diarias, para reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Alimentos con índice glucémico bajo

Cuanto menor sea el índice glucémico (IG) de los alimentos que consumas, mejor. Este valor nos indica la velocidad con la que el organismo asimila la glucosa contenida en los hidratos de carbono. Las verduras, la pasta y cereales integrales, la fruta como las cerezas, melocotones o ciruelas tienen un IG bajo, lo que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre; por el contrario, el azúcar, el pan blanco, la miel o el puré de patatas instantáneo tienen un IG muy elevado, por lo que es mejor moderar su consumo.

Más fibra

Un reciente estudio publicado en la revista científica "Archives of Internal Medicine" demuestra que consumir alimentos con fibra reduce en un 27% las probabilidades de desarrollar la enfermedad.

el truco de Clara

Opta por las versiones integrales de pan, pasta y cereales. Aumentarás el aporte de fibra sin darte cuenta