

NUTRICIÓN TEST

¿Tienes riesgo de sufrir diabetes?

CALCÚLALO CON NUESTRO TEST

Casi el 14% de los españoles padece diabetes del tipo 2. Al tratarse de una enfermedad asintomática, un alto porcentaje convive con ella sin saberlo. Ejercicio y una dieta adecuada son la mejor prevención.

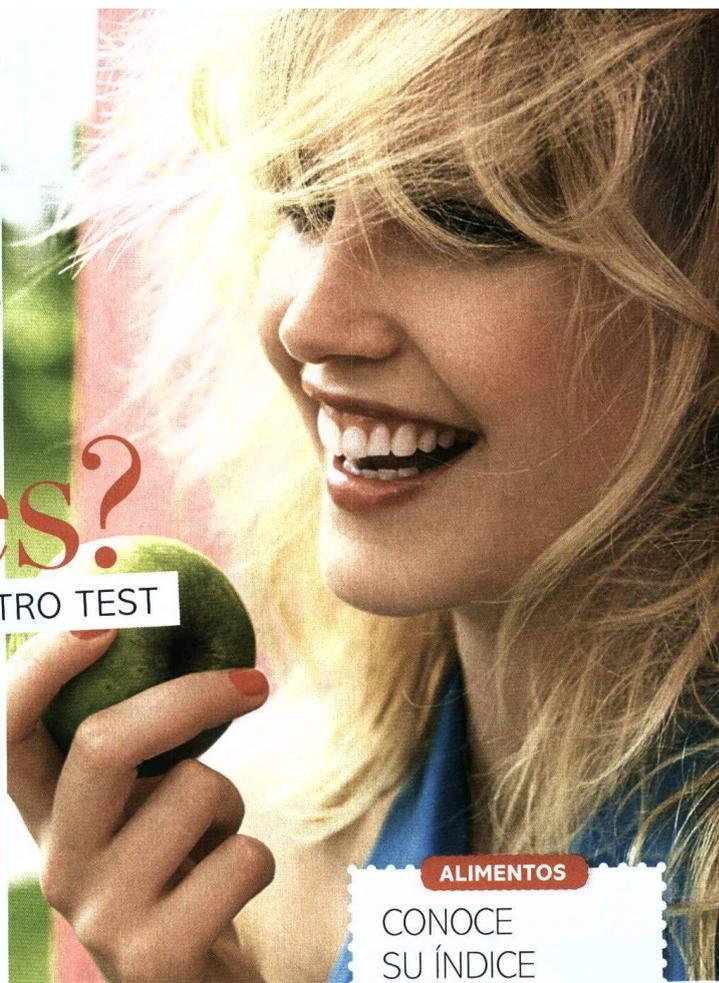


Serafín Murillo
Asesor Nutricionista de la Fundación para la Diabetes

La diabetes es la enfermedad endocrina más frecuente. Se calcula que en nuestro país hay más de 5 millones de afectados, aunque casi la mitad no lo sabe. Hablamos de diabetes cuando nuestro organismo no metaboliza correctamente la glucosa de los alimentos que ingerimos, produciéndose un aumento del contenido de azúcar en la sangre.

LA MÁS COMÚN, LA TIPO 2

Hay tres tipos de diabetes, la denominada tipo 1 o insulino dependiente, que se diagnostica en niños y jóvenes; la gestacional, que padecen algunas embarazadas, y la del tipo 2, la más frecuente (85-90% de los casos). Este tipo de diabetes se produce generalmente cuando con el paso de los años el páncreas ya no es capaz de generar la suficiente insulina para transportar la glucosa de los alimentos al interior de las células.



ALIMENTOS

CONOCE SU ÍNDICE GLUCÉMICO

Glucosa	100
Zanahorias cocidas	92
Miel	87
Puré de patatas	80
Pan blanco	69
Chocolate con leche	68
Cereales de desayuno	66
Arroz integral	66
Plátano	62
Azúcar blanco	59
Patatas fritas	51
Macarrones	50
Uvas	45
Zumo de naranja	43
Manzana	39
Tomate	38

GRUPOS DE RIESGO

Varios factores influyen en el riesgo de padecerla, como los condicionantes genéticos, los antecedentes familiares, la edad –cuantos más años cumplimos peor asimilamos el azúcar de los hidratos de carbono–, el sedentarismo y el sobrepeso, sobre todo cuando se acumula en el perímetro abdominal.

ARMAS DE PREVENCIÓN

Una alimentación con un aporte calórico controlado –siguiendo el patrón mediterráneo o baja en hidratos de carbono– y la práctica de ejercicio regular son la mejor forma de prevenirla. Varios estudios han demostrado que personas con prediabetes (es decir, cuyos índices de azúcar en sangre van aumentando progresivamente: 105, 110... hasta llegar al límite de 126) lograron retrasar su aparición con un programa de alimentación y ejercicio adecuado.

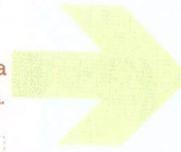


FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, ARCHIVO RBA

Test: Alimentación y diabetes

Traslada la letra que obtengas en cada una de las respuestas al polígono de abajo y descubre si tu alimentación es la adecuada para prevenir la diabetes. Luego, mira a la derecha cómo mejorar tu dieta.

1 ¿Abusas de los hidratos de carbono?	Del azúcar, el pan y bollería A	Me encanta lo dulce B	Mi dieta es equilibrada C
2 ¿Cuánta fruta tomas?	Hago dieta de frutas A	Menos de dos piezas B	2 o 3 piezas al día C
3 ¿Qué verdura consumes habitualmente?	Zanahoria y remolacha A	Apenas tomo verduras B	Muy variada C
4 ¿Cueces mucho la pasta y el arroz?	Me gustan muy pasados A	En su punto medio B	Siempre al dente C
5 ¿Abusas de los procesados?	De las pizzas A	Ocasionalmente B	Prefiero los frescos C
6 ¿Comes frutos secos?	No A	Rara vez B	Los incluyo en mi dieta C
7 ¿Cuál es tu fuente de proteínas?	Cerdo y cordero A	Ternera y embutidos B	Aves y pescado C
8 ¿Cuántas veces comes al día?	Dos comidas abundantes A	Tres veces al día B	Reparto en 5 tomas C



La diabetes se va gestando de forma progresiva a lo largo de 15 o 20 años. Unos buenos hábitos ayudan a mantenerla alejada

GANAR SALUD

En qué fallas

HIDRATOS DE CARBONO.

Debes tomarlos en pequeñas raciones a lo largo del día, decantándote por los menos refinados como el arroz o el pan integrales, porque se digieren lentamente y alteran menos los niveles de glucosa.

FRUTA. Lo ideal es tomar 2 o 3 piezas al día, y si tomas más, reducir el aporte de glucosa por otro lado.

VERDURAS. Se aconseja tomar 2 o 3 raciones de verdura al día. La zanahoria, la cebolla o la remolacha, en cantidades moderadas.

AL DENTE. Opta por cocer menos la pasta o el arroz. Al dente cuesta más de digerir y el organismo tiene más tiempo para asimilar los hidratos de carbono.

LOS PROCESADOS. El alto contenido en sal y grasa de estos alimentos hace que un consumo excesivo provoque sobrepeso, lo que se relaciona con una mayor presencia de azúcar en sangre.

FRUTOS SECOS. Se ha demostrado que incluyendo frutos secos en la dieta se consigue ralentizar la evolución hacia la diabetes.

PROTEÍNAS. Raciona las carnes más grasas—cordero, cerdo, ternera— y decántate por las carnes de ave, el pescado o el marisco.

5 RACIONES. Para mantener estables los niveles de glucosa en sangre es mejor repartir los alimentos en cinco tomas. No hay que comer más. Es la misma cantidad pero más repartida.

RESULTADOS

- Marca en el polígono la letra que has escogido en cada pregunta y después traza una línea que una todos los puntos marcados.
- Si tu dibujo es un polígono simétrico que pasa por todas las "C", tu dieta y hábitos son correctos y tus posibilidades de desarrollar diabetes, menores.
- Si tu dibujo es irregular, las puntas hacia abajo te indican qué actitudes debes revisar. Mira la columna para ver qué puedes corregir.

