



Aconsejan precaución a los diabéticos con los alimentos 'aptos' para ellos

► Su contenido calórico es similar al de los alimentos normales

J. G. V. Endocrinólogos del Hospital Universitario La Fe, de Valencia, piden precaución con los alimentos especiales para diabéticos, por no estar exentos de azúcar. Así, los profesionales del Servicio de Endocrinología y Nutrición han emitido un comunicado con consejos para mejorar la salud de los diabéticos. Así, el jefe del servicio, Juan Francisco Merino, recuerda que el contenido calórico de estos productos "es similar al de los alimentos normales y generalmente no están libres de azúcares, como la fructosa, o alcoholes, como el sorbitol, manitol y xilitol".

Para que el diabético pueda disfrutar con seguridad de las comidas proponen hacer cinco comidas al día, ya que "la regularidad en las ingestas favorece el control de la diabetes al tiempo que evita los excesos al no llegar a

las comidas con mucha hambre", señala a CF Merino.

Asimismo, aconsejan no abusar de los alimentos ricos en hidratos de carbono como arroz, pasta o patata, y evitar "por completo" aquéllos muy ricos en azúcares, como el azúcar común, la miel, la fruta en almíbar y confitada, la mermelada, productos de pastelería y bollería, o zumos de fruta y bebidas azucaradas. Como sustitutivo para endulzar los postres, el experto recomienda utilizar aspartamo, sacarina o ciclamato.

Del mismo modo, recomienda beber principalmente agua, aunque de forma ocasional se pueden tomar bebidas o refrescos *light* o bajos en calorías. En cualquier caso, "se debe limitar la ingesta de alcohol a una copa de vino en la comida y una copa de champagne para el brindis, ya que el alcohol aporta lo que se conocen como calorías vacías, es decir, engordan pero no alimentan y empeoran el control glucémico", recuerda.