



Dos comidas copiosas, mejor que seis pequeñas

Para mantener el peso y controlar los niveles de glucosa es mejor hacer dos comidas importantes -desayuno y almuerzo- que distribuir la misma cantidad de calorías en seis pequeñas comidas durante el día. Esta recomendación sería válida, al menos, para las personas que ya tienen diabetes tipo 2. Esta es la conclusión de un estudio que se publica en el último número de la revista «Diabetología», la publicación científica más importante en este campo. Aunque las conclusiones se basan en un pequeño número de pacientes, 54 voluntarios (29 hombres y 25 mujeres) con diabetes tipo 2 que tenían entre 30 y 70 años. Los investigadores del Instituto para la Medicina Clínica y Experimental proporcionaron dos menús con la misma cantidad de calorías y nutrientes, aunque distribuidos de diferente manera.

Tras ver los resultados los autores de este estudio proponen que los médicos, además de tener en cuenta las calorías y alimentos valoren otros factores a la hora de poner a dieta a sus pacientes con niveles de glucosa elevados. Aseguran que tan importante como el tipo de comida es la frecuencia y el tiempo en el que se ingieren esos alimentos.



**LAS DOS
COMIDAS
COPIOSAS SE
RECOMIENDAN
PARA LAS
PERSONAS QUE
YA TIENEN
DIABETES DEL
TIPO 2**