



DIABÉTICOS: TURRÓN SÍ O NO



Cristina
Soldevilla

Dietista-nutricionista.
Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna

Las comidas de las fiestas navideñas acostumbran a ser muy elaboradas y abundantes. Existen una serie de platos tradicionales que nos acompañan año tras año –como sopas, canelones o pavo relleno– y los postres, que se caracterizan por ser ricos en azúcares y grasas. Los azúcares o hidratos de carbono son el nutriente con mayor repercusión en los niveles de azúcar en sangre en personas diabéticas, pero eso no significa que no los puedan tomar, sino que tienen que controlar muy bien la cantidad e incluirlos dentro de una alimentación variada y equilibrada.

“Puestos a elegir, mejor comer turrón normal”

Uno de los postres estrellas en estas fiestas es el turrón y las personas diabéticas se debaten a menudo entre: turrón o no turrón, turrón normal o turrón para diabéticos.

La respuesta a esta cuestión viene indicada en el etiquetaje nutricional de su envoltorio. No

se debe hacer caso únicamente a las alusiones “apto para diabéticos”, “tolerado por diabéticos” o “0% azúcares añadidos”. Estos turrones tienen cantidades de hidratos de carbono similares respecto al producto original, han sustituido la sacarosa por edulcorantes que también contienen hidratos de carbono y al final la cantidad es prácticamente la misma. A nivel calórico tampoco representa ningún beneficio, pues la mayoría de ellos tienen valores elevados parecidos. Además, estos dulces no tienen el mismo sabor y acostumbran a ser más caros.

Si Navidad es sinónimo de turrón, y una persona diabética desea tomarlo, es mejor comer turrón normal en pequeñas cantidades controladas al final de una comida y sólo en fechas señaladas. El turrón puede sustituir a la fruta y al pan que se toma en esa comida y así no desequilibrar la cantidad de hidratos de carbono.

En conclusión, una persona con diabetes puede realizar perfectamente el mismo menú que el resto de la familia o amigos, pero no debe olvidar que la prudencia, el control y la moderación son las mejores armas para mantener el azúcar en sangre “a raya”.