

Mitos acerca de los alimentos para diabéticos

¿Verdadero o Falso?



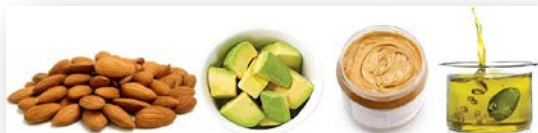
¿La grasa presente en los alimentos aumenta el nivel de azúcar en la sangre?

Falso. La grasa no influye en el nivel de azúcar en la sangre.

La grasa presente en los alimentos no aumenta directamente el nivel de glucosa en la sangre. Una alta concentración de grasa en un alimento puede desacelerar el aumento del nivel de azúcar en la sangre. Al consumir un alimento con menor contenido de grasa, es posible que el nivel máximo de azúcar en la sangre se alcance más rápido, entre **1 y 2 horas** después de ingerirla; al consumir un alimento con alto contenido de grasa, el nivel máximo de azúcar en la sangre podría alcanzarse al cabo de **3 a 4 horas**.

Las personas diabéticas deben estar atentas a cuánta grasa **“mala”** consumen, pues esto podría afectar su salud cardíaca. El consumo de alimentos con alto contenido de grasas **saturadas** y **trans** puede ponerlo en riesgo de sufrir una cardiopatía (enfermedad cardíaca). Es mejor consumir grasas más saludables, como las **monoinsaturadas** y las **poliinsaturadas**, pues estas aportan grasas **“buenas”**. Sin embargo, debe tratar de limitar la cantidad de grasas, buenas o malas, que consume. Tenga cuidado de no excederse con las grasas buenas.

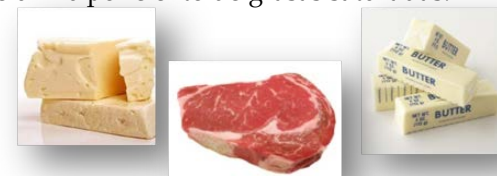
Las **grasas monoinsaturadas** están presentes en el aceite de oliva, el aceite de colza (canola), algunas nueces y semillas, la palta (aguacate) y la mantequilla de maní.



Las **grasas poliinsaturadas** se encuentran en los saludables ácidos grasos omega 3 y omega 6, presentes en el pescado y algunos frutos secos. Las grasas poliinsaturadas están presentes en pescados, como el salmón y la trucha, y en las semillas de lino, nueces y semillas de girasol. Es mejor comer más grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en lugar de las grasas **“malas”**, es decir las grasas trans y saturadas.



Las **grasas trans** y **saturadas** elevan el colesterol **“malo”** o LDL, y reducen el colesterol **“bueno”**, o HDL. Estas se encuentran en alimentos de origen animal, como grasa, manteca, queso, carne vacuna y carne de ave. También están presentes en vegetales como el aceite de palma. Nuestro consumo calórico diario debe contener menos de un 10 por ciento de grasas saturadas.



Las **grasas trans** se agregan a los alimentos procesados para que duren más tiempo e incluyen aceites parcialmente hidrogenados. En la actualidad, es común ver etiquetas que promocionan productos **“sin grasas trans”**. Cuanto más cercano a **cero** sea su consumo de grasas trans, más sano estará



Mitos acerca de los alimentos para diabéticos

¿Verdadero o Falso?



La canela reduce el nivel de azúcar en la sangre.

¿Verdadero o falso?

Quizás. Es posible que la canela reduzca el nivel de azúcar en la sangre.

La canela molida común y la canela en rama se han utilizado en estudios de investigación para determinar si la canela reducía los niveles de azúcar en la sangre. Los estudios concluyeron que consumir $\frac{1}{2}$ cucharadita por día puede reducir el nivel de azúcar en la sangre. Se requieren más estudios de investigación, y hasta el momento el uso de la canela no se ha incorporado al uso médico ni al tratamiento de la diabetes.

Las personas con diabetes pueden comer pasta.

¿Verdadero o falso?

Verdadero.

Las personas con diabetes **pueden** comer pasta.

Ciertas pastas son más saludables que otras. Las pastas integrales pueden evitar que aumente el nivel de glucosa en la sangre gracias a la cantidad de fibra que contienen. Además, son más nutritivas que las pastas de harinas refinadas.

Los cereales integrales se desplazan más lentamente por el tracto digestivo que la pasta refinada y suelen dar sensación de saciedad por más tiempo.

Al comprar alimentos elaborados con cereales integrales, lea la etiqueta con atención: El primer ingrediente debe ser un cereal integral, como trigo integral o sémola integral.

Una **porción** es equivalente a 15 gramos de carbohidratos. No olvide verificar el “**tamaño de la porción**” que figura en la etiqueta. Una **porción** de pasta cocida es equivalente a alrededor de $\frac{1}{3}$ taza.

