

DIABETES

Alimentos Indicados:

- Los cereales integrales o de granos enteros son mejor tolerados que las harinas o los panificados. Entre los cereales se destacan: avena, cebada, centeno, mijo, quinoa y amaranto. El maíz en general tiene un mayor efecto hiperglucemiante.
- Fibras: Muy recomendadas en diabetes tanto la soluble como la insoluble. Los salvados de trigo y avena: agregados a sopas, tartas, en el rebozado de las milanesas de vegetales o carnes.
- Carnes: no abusar de las carnes rojas, ya que acidifican el medio y generan mayor acúmulo de radicales libres, que pueden dañar la microcirculación. En este sentido son más convenientes los pescados de mar frío por su riqueza en Omega 3.
- Legumbres: no hay restricciones en general con ellas. Todos los envainados son recomendados (porotos, garbanzos, lentejas, etc).
- Frutas: manzanas ácidas, cítricos en general, dátiles. El melón, la sandía y los frutos muy dulces se ingerirán con moderación.
- Otros alimentos recomendados: frutos secos en general (nueces, pistachos, almendras, avellanas), la alcachofa, alimentos ricos en zinc (ostras, mariscos, mejillones) y la levadura de cerveza (incorporar dos cucharadas diarias en sopas, yogures, etc). El consumo de dos cebollas diarias reduce las necesidades de insulina cerca de un 50% al cabo de tres meses de tratamiento. Por ello tenerlas en cuenta. El Ajo tiene un buen efecto hipoglucemiante.
- Plantas medicinales: Pezuña de vaca, sarandí, eucalipto, hojas de arándano, hojas de higuera, momórdica, gymnema, té verde, etc.
- Endulzantes: Estevia o yerba dulce. El azúcar negra es algo menos calórica que el azúcar refinada, pero igual deberá limitarse.

Alimentos contraindicados:

- Azúcares refinados en todas sus formas: alfajores, facturas, masas, confituras, gaseosas, galletitas y panificados con azúcar, jugos de fruta naturales o industrializados.
- Grasas saturadas (manteca, cremas, fiambres, cortes grasos de carnes rojas, piel de pollo, quesos, margarinas y en general todos los ácidos grasos hidrogenados).
- Lácteos solo descremados y con moderación.

Tener en cuenta

- Evitar el sedentarismo. Iniciar caminatas e ir incrementando la actividad física de a poco.
- Tomar medidas contra el estrés.
- Evitar el tabaco y el alcohol.
- El reemplazo del trigo por pan de centeno o de arroz, mejora notablemente la glucemia en algunas diabetes rebeldes.