

Dieta para Diabeticos

Si tienes diabetes, no quiere decir que debes de comenzar a hacer un plan estricto de dieta para diabéticos.

La diabetes se puede controlar con cambiar las cantidades y tipos de alimentos que consumimos.

Tu dieta debe incluir un bajo contenido de calorías y grasas. Pero lo más importante, debes de tener un horario fijo para comer y en cantidades adecuadas. Especialmente si estas utilizando medicamentos como la insulina.

Diferenciando Nutrientes en alimentos

Los hidratos de carbono o carbohidratos son la base de la alimentación de la población mundial. Su función principal en el organismo es proporcionar energía, por lo que se deberá adecuar su consumo total según la actividad física realizada por cada persona. Según su estructura se dividen en:

- **Azúcares:** como la glucosa, sacarosa, fructosa (azúcar de la fruta) o lactosa (azúcar de la leche). Están constituidos por una o dos moléculas, por lo que se absorben con gran rapidez.
- **Almidones:** son grandes moléculas compuestas por gran cantidad de unidades de glucosa, por lo que su absorción es algo más lenta que la de los azúcares.
- **Fibra:** como la celulosa o la hemicelulosa; son hidratos de carbono que no pueden ser digeridos por el aparato digestivo y, por tanto, incrementan el volumen de las heces y aumentan la sensación de saciedad pero no afectan a los niveles de glucemia.

Es fundamental tener en cuenta que tanto los azúcares como los almidones aumentan los niveles de glucosa en sangre. No tiene tanta importancia valorar si un alimento tiene más o menos azúcares, sino **conocer el total de hidratos de carbono** que contiene.

Según los diferentes grupos de alimentos podemos encontrar hidratos de carbono en:

- **Lácteos:** la leche y el yogur tienen un contenido moderado de hidratos de carbono; por el contrario, los quesos casi no contienen.
- **Harinas:** son el grupo de alimentos con mayor aporte de hidratos de carbono, principalmente el arroz, la pasta alimenticia, la patata, las legumbres, el pan y los cereales. También se incluyen en este grupo otros derivados de los cereales, como las galletas o los productos de pastelería. Los alimentos integrales contienen los mismos hidratos de carbono; la diferencia es que pasan a la sangre de forma algo más lenta.
- **Frutas:** contienen hidratos de carbono en forma de azúcares, como glucosa, fructosa y sacarosa.

<http://www.tratamientoparaladiabetes.org/>

- **Hortalizas:** la mayoría de ellas aportan pocos hidratos de carbono y una interesante cantidad de fibra, por lo que su efecto sobre la glucosa en sangre es bajo siempre que no se tomen grandes cantidades.
- **Proteicos:** las carnes, los pescados, los huevos y sus derivados contienen proteínas y grasas pero están casi libres de hidratos de carbono.
- **Grasas:** los aceites, la mantequilla, la margarina o la nata están libres de hidratos de carbono.

Los Dulces Y La Diabetes

Sé que has escuchado que si estás sufriendo de la diabetes, no debes de consumir dulces. Pero hoy te digo que los estudios científicos confirmaban que puedes consumir dulce siempre y cuando lo hagas de una manera controlada.

Alternativas De Dietas

Hay personas que piensan que por cambiar a una dieta vegetariana pueden eliminar los problemas de diabetes, pero esto no es totalmente cierto. Pero si es cierto que se puede controlar más con una dieta vegetariana que con una dieta no-vegetariana. En ese sentido, sería una alternativa inteligente intentar un plan de dietas vegetariano.

No hay una manera específica para preparar un plan de dieta vegetariana. Pero sin embargo, existen diferentes tipos de vegetarianos. Los que no comen ningún tipo de derivado de los animales y los que comen derivados de animales como por ejemplo huevo, queso y leche.

Las dietas vegetarianas estrictas casi no contienen colesterol. También son conocidas por tener un bajo contenido de grasas saturadas. Las mismas son preparadas con una amplia variedad de frutas, verduras, granos enteros y legumbres. Evidentemente, la dieta vegetariana es una alternativa efectiva para diabéticos. Esto debido al potencial de pérdida de peso que puedes obtener con esta dieta, en particular para las personas con diabetes tipo II. También, estudios científicos comprueban que la dieta vegetariana puede ayudar al cuerpo a asimilar mejor la insulina.

El régimen alimenticio de una persona que padece diabetes, debe manejarse con mucho cuidado, sobre todo retirando los azúcares. Deben agregarse alimentos como el consumo de harinas en pequeñas cantidades; se recomienda la ingesta constante de comidas a base de granos enteros, frutas y verduras; descartando en su totalidad las bebidas alcohólicas, así como excluir los dulces de asimilación veloz como son la miel, azúcar rubia y blanca. En cambio, las harinas no se pueden excluir por completo de la alimentación cotidiana, se debe incluir la ingesta, también se debe tener en cuenta las porciones que cada paciente debe consumir de acuerdo a su actividad física.

En relación al consumo de estas personas, se les debe informar que es posible que se alimenten de todo, sólo en porciones pequeñas, tratar de no excederse. De la misma manera, el esquema alimentario es propio para cada persona que padece de diabetes; por lo que debe ser estudiado por un grupo de especialistas. La alimentación cambiará si el paciente utiliza insulina, por lo que se requiere fraccionarla.

Según los especialistas, la persona diabética o diabético debe tener en cuenta la cantidad de carbohidratos ingeridos. No se debe olvidar de consumir abundantes alimentos a base de grano entero, frutas y verduras; descartar las grasas y los dulces así como el alcohol. Las comidas buenas contribuyen a disminuir el azúcar de la sangre.

<http://www.tratamientoparaladiabetes.org/>

Es algo indispensable en el empleo de la diabetes; ya que sea comprobando que al disminuir el azúcar en la sangre, se pueden evitar a que se agrave esta dolencia. Por lo tanto, si por algún motivo, las persona diabéticas o diabético practican algún deporte o cualquier actividad que amerite esfuerzo físico, se necesitaran calorías en su alimentación cotidiana, excepto de aquellos o aquellas personas que no ejercitan ningún deporte o actividad física.

<http://www.tratamientoparaladiabetes.org/>