

TU ALIMENTACIÓN COMIENZA CON LA LISTA

¡Llena tu carrito de salud!

Mantener una alimentación saludable y adaptada a nuestras necesidades puede convertirse en una tarea complicada, más aún cuando además tenemos que tener en cuenta las implicaciones de la diabetes. Este mes te ayudamos a elaborar tu lista de la compra.



FABIOLA JUÁREZ MURIEL DIETISTA-NUTRICIONISTA. INGENIERA AGRÓNOMA IIAA. MARTEORELL.

Una dieta equilibrada, adecuada y regulada, es imprescindible para prevenir y controlar la diabetes, así como también para prevenir o, al menos, reducir la aparición de otros procesos patológicos secundarios a esta alteración. Todo aquello que comemos o bebemos tendrá un efecto sobre nuestro organismo, condicionando también la liberación de insulina, por lo que la dieta va a tener una gran influencia en el éxito del control de la enfermedad.

¿RECOMENDACIONES ESPECIALES?

Las recomendaciones sobre la alimentación de las personas con dia-



betes son similares para los diferentes tipos de diabetes e incluso parecidas a las de la población no diabética: una alimentación sana, variada y adaptada a las necesidades de cada persona, que aporte la energía y los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y que

a su vez, sea placentera y gratificante. Aun así, la diabetes requiere un control especial de aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono, para evitar al máximo posible las oscilaciones de los niveles de glucosa en sangre, manteniéndolos lo más estables posibles. Para cumplir tal objetivo es básico empezar desde el principio del proceso, tener disponible aquello que hará que nuestra alimentación cumpla las características necesarias. Así pues, la clave estará en la elección de los alimentos que ponemos a nuestro alcance en casa, en definitiva, en la compra. Será la compra de unos u otros alimentos, la que condicionará la calidad de nuestra alimentación.

La diabetes requiere un control especial de aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono, para evitar al máximo posible las oscilaciones de los niveles de glucosa en sangre, manteniéndolos lo más estables posibles.



CALENDARIO DE FRUTAS DE TEMPORADA

Enero	Mandarina, naranja, limón, manzana, plátano.
Febrero	Mandarina, naranja, limón y plátano.
Marzo	Mandarina, naranja, limón, fresas y plátano.
Abril	Fresas, naranja, limón, níspero y plátano
Mayo	Naranja, cereza, albaricoque, melocotón, fresas, frambuesas, naranja, limón y nísperos.
Junio	Cereza, albaricoque, melocotón, fresas, frambuesas, limón, melón, plátano y nísperos
Julio	Pera, ciruela, cereza, albaricoque, melocotón, fresas, frambuesas y plátano.
Agosto	Manzana, pera, albaricoque, ciruela, melón, sandía, melocotón, fresas, frambuesas, plátano.
Septiembre	Manzana, pera, ciruela, uvas, melón, sandía, melocotón y plátano.
Octubre	Manzana, pera, ciruela, uvas, melón, sandía, membrillo, melocotón, frambuesas, mandarina, caquis, granada e higos.
Noviembre	Manzana, plátano, uva, pera, membrillo, mandarina, naranja, limón, granada, caqui e higos.
Diciembre	Manzana, plátano, uva, mandarina, naranja, limón, granada y caqui.

Además, una lista elaborada a partir de una planificación de nuestros menús nos ayudará a comprar únicamente los ingredientes necesarios, propiciando el ahorro y evitando el desperdicio alimentario.

TOMA NOTA

Para elaborar la lista de la compra ideal, que asegure una despensa saludable a la persona con diabetes, puede ser muy útil empezar por anotar, en primer lugar, aquellos alimentos prioritarios que deben aparecer con

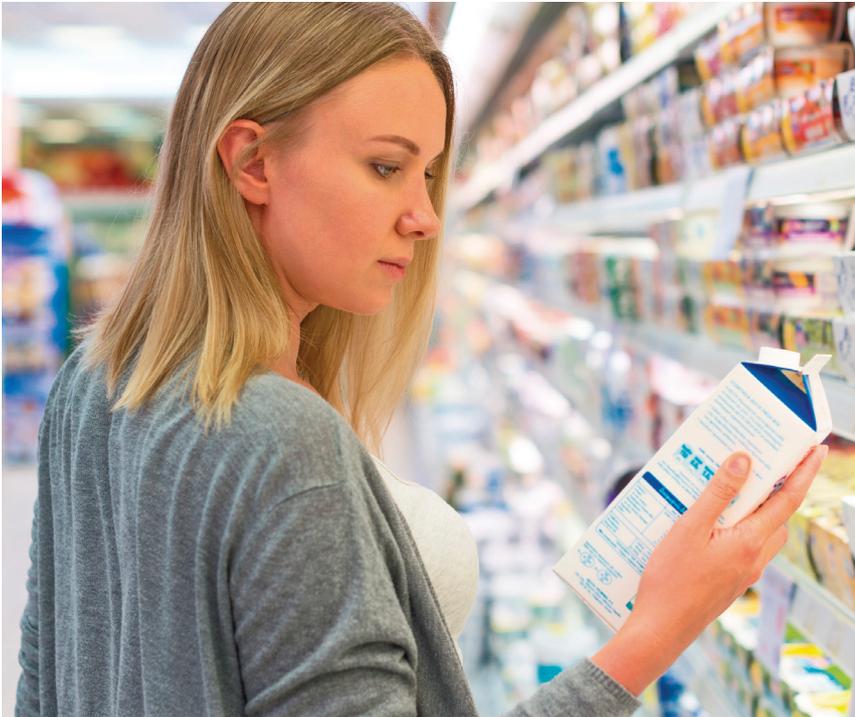
más frecuencia en las comidas y que no deben faltar:

➤ Cereales y granos de buena calidad:

Escoge siempre las variedades integrales y ricas en fibra en lugar de refinadas, ya que su absorción será más lenta y la elevación del azúcar en sangre más progresiva. Entre ellos encontramos el arroz y el pan integral y demás derivados del trigo, como harinas y pastas integrales, pero también otros tipos de cereales menos refinados, aunque más desconocidos o de consumo menos frecuente, que pue-



DIABETES ALIMENTACIÓN



den resultar en muy buenas alternativas para aumentar la variedad de cereales que consumimos.

Consejo: Alternativas de cereales y granos disponibles en el mercado: avena, cebada, quínoa, trigo sarraceno, trigo tierno, centeno, arroz salvaje, mijo.

➤ **Legumbres:** Como garbanzos, habas, guisantes, lentejas, alubia, etc.

Puedes escoger tanto la versión seca como la ya cocida, aunque en este caso debes enjuagarla bien antes de prepararla para consumirla. Son una fuente de hidratos de carbono de absorción lenta con un alto contenido en fibra y en proteína de origen vegetal.

➤ **Verduras y hortalizas:** Para incluirlas en todas las comidas principales, ya que son la base cualquier alimenta-

ción saludable. Nos aportarán diversidad de vitaminas y minerales y sobre todo fibra. A excepción de los tubérculos como la patata o el boniato, son generalmente muy bajas en carbohidratos, por lo que su consumo tiene poco impacto en la glucemia. Esto, además, hará que resulten especialmente interesantes para acompañar otros alimentos ricos en hidratos de carbono, ya que ayudarán a ralentizar la velocidad de absorción de estos. En el mercado existen muchas variedades diferentes que nos ayudarán a evitar la monotonía, aunque se recomienda escoger verduras y hortalizas frescas de temporada.

Consejo: En esta primera sección de la lista de la compra siempre debemos hacer un lugar para nuestra bebida de elección: el agua, aunque también podemos incluir diferentes infusiones según nuestras preferencias o bebidas refrescantes sin azúcar. No olvides tampoco el aceite de oliva virgen, que siempre debe de ser la grasa utilizada tanto para cocinar como para aliñar.

➤ **Frutas:** Escogiendo siempre, al igual que las verduras y hortalizas, las de temporada, puesto que se encontraran en su punto óptimo, tanto a nivel organoléptico como de nutrientes. Deben incluirse diariamente en la dieta, porque aunque contengan carbohidratos en forma de azúcares, también representarían una fuente de vitaminas, antioxidantes y fibra. Así, será interesante conocer sus contenidos en azúcar, para adaptar sus cantidades en función de nuestras necesidades y equilibrar su consumo.

Una vez nuestra lista de la compra incluya los alimentos imprescindibles podemos anotar a continuación

¡Fuera de la lista!

- Cereales refinados como pan blanco y cereales de desayuno.
- Bollería, galletas y pastelería industrial.
- Bebidas y refrescos azucarados, zumos de fruta (aunque a veces si podemos utilizarlos para tratar la hipoglucemia).
- Productos procesados o precocinados:

dos: pizzas, comidas preparadas, platos instantáneos, fast-food, snacks...

- Salsas comerciales.
- Carnes procesadas y embutidos: salchichas, hamburguesas...
- Bebidas alcohólicas.
- Azúcar de adición y productos azucarados: miel, mermeladas,



aqueños alimentos que deben estar presentes de manera habitual, pero su cantidad y frecuencia de consumo es menor:

➤ **Alimentos proteicos de calidad**, con preferencia por el pescado. Aquí se incluyen carnes, pescados y huevos, que nos aportaran proteína, necesaria para el correcto funcionamiento del organismo.

Es recomendable incluir la máxima variedad posible, dando prioridad a una mayor proporción semanal de pescado (incluyendo pescado azul) que de carne. Siempre serán una mejor elección aquellas carnes de menor contenido graso, como las carnes blancas, reduciendo el consumo de carne roja. El huevo también resulta

en una interesante fuente de proteína a consumir habitualmente.

Es importante conocer que también podemos obtener proteína de alimentos como las legumbres y los frutos secos, en este caso de origen vegetal. Es necesario también, que una fracción importante de nuestro consumo diario de proteína provenga de alimentos de origen vegetal. Incluir en la compra frutos secos como almendras, avellanas, nueces... tostados o crudos, también nos facilitará el consumo de una cantidad de grasa de origen vegetal de muy buena calidad.

➤ **Lácteos:** Acostumbran a tener un contenido moderado en carbohidratos y también nos aportarán una pequeña cantidad de proteína de ori-

gen animal. Los podemos incluir para completar comidas como el desayuno o la merienda, aunque debemos priorizar las versiones de menor contenido graso, que a menudo también tienen menor contenido en carbohidratos. Aún así, se recomienda revisar siempre sus etiquetas para conocer la cantidad de estos en forma de azúcar que contienen.

Finalmente, al final de la lista, podremos anotar, de manera excepcional alguno de los alimentos de consumo poco recomendado, sin olvidar que, el último objetivo a alcanzar de la elaboración de la lista de la compra, es el del ser el filtro que nos ayudará a no incluir en la cesta aquello que no se encuentra anotado. 

E El primer reflejo de nuestros hábitos alimentarios, aquellos que nos ayudarán en el control de nuestra patología y en definitiva, influirán de manera directa en nuestra calidad de vida.