

Recomendaciones Educación Diabetológica

Enfermería Educación Diabetológica

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tónico Sansano Mora, 14
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com

10 ALIMENTOS RECOMENDABLES EN DIABETES

1. FRUTOS CITRICOS:

Entre las frutas cítricas buenas para tu diabetes se destacan: las naranjas, limas y limones. Estos frutos están cargados de fibra soluble y vitamina C, buena para el control de tu diabetes. La fibra soluble ayuda a regular tus niveles de glucosa en la sangre y la presión sanguínea. La fibra te ofrece sensación de saciedad; una naranja mediana contiene aproximadamente 62 calorías y 3.1 gramos de fibra. Es una merienda nutritiva que te mantendrá lleno hasta tu próxima comida ayudándote en el control de peso.

La vitamina C es necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos a través del cuerpo. Ayuda a sanar más rápido las heridas y a formar tejido cicatricial. También ayuda a reparar cartílagos, tendones, ligamentos, vasos sanguíneos, huesos y dientes.

La vitamina C es hidrosoluble, lo que significa que se disuelve en agua. El cuerpo no la almacena, la utiliza y las cantidades sobrantes las elimina a través de la orina. Es por esto que tu cuerpo necesita un suministro continuo de vitamina C diaria. Los suplementos vitamínicos ayudan, pero la mejor manera de consumir vitamina C es a través de la fruta para así obtener la fibra.

2. VEGETALES DE HOJA VERDE OSCURO

Las espinacas, coles verdes o berzas y coles rizadas son bajísimas en contenido calórico y carbohidratos. Puedes comer hasta la saciedad y aún mantener tu peso.

Las espinacas son muy nutritivas. Entre sus vitaminas se destacan la vitamina A, B2, B6, C, E y K. La vitamina A ayuda a tu diabetes ya que es buena para la salud visual, la piel y combate las infecciones. La espinaca también es fuente de minerales: hierro, calcio, sodio, fósforo, magnesio y potasio. El hierro ayuda a fortalecer la sangre y el calcio es bueno para los huesos.

3. BAYAS O FRUTOS ROJOS

Se le consideran frutos del verano ya que el pico de su cosecha ocurre en los meses cálidos. Las variedades más comunes son: arándanos, fresas, frambuesas y moras. Las bayas están cargadas de antioxidantes, vitamina C, potasio y fibra.

La vitamina C es uno de muchos antioxidantes o nutrientes que bloquean el daño causado por los radicales libres. Los radicales libres son responsables del proceso de envejecimiento y enfermedades como el cáncer, la cardiopatía y la artritis. El consumo de bayas ofrece protección al cuerpo contra estas enfermedades a la vez que ayuda a reducir los daños de químicos y contaminantes que se encuentran en el medio ambiente, como el humo del cigarrillo. Los arándanos son ricos en fitonutrientes. Los fitonutrientes son sustancias que poseen algunos alimentos que ayudan a que las células del cuerpo puedan comunicarse mejor entre sí, evitan las mutaciones a nivel celular y previenen la formación de células cancerosas. Los arándanos también ayudan a reducir los niveles de colesterol.

4. PESCADOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

Los ácidos grasos omega 3 se encuentran entre los llamados pescados azules: el salmón, el atún, la sardina, la trucha, la anchoa y el hígado de bacalao.

Se ha comprobado científicamente que el consumo de ácidos grasos omega-3 ofrece una disminución de riesgo de padecer diabetes tipo 2. Si ya sufres de diabetes tipo 2, puedes estar en riesgo de afecciones cardíacas. Los ácidos grasos ayudan a reducir la presión arterial, bajar los niveles de triglicéridos en la sangre y reducir las enfermedades coronarias.

5. LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

Ya conoces que los productos lácteos ayudan a construir huesos y dientes fuertes, por ser fuente de calcio. Muchos de los productos lácteos están fortificados con vitamina D para ayudar a la absorción de éste mineral.

Según la más reciente investigación científica, el consumo de vitamina D aumentó la función de las células productoras de insulina en pacientes pre-diabéticos y ayudó a mejorar los niveles de hemoglobina A1C. En los resultados quedó demostrado que la ingesta de vitamina D mejora las células beta, productoras de insulina y responsables de metabolizar los azúcares, entre un 15 y a un 30 por ciento.

6. TOMATES

De la familia de las frutas, regularmente servido junto con otros vegetales en ensaladas, son una fuente excelente de vitaminas C y A. Ambas vitaminas son buenas para la piel, si eres diabético es importante incluirlas en la dieta diaria ya que hacen que sanen rápido tus heridas y ayudan a formar tejido cicatricial.

Por su parte, la vitamina A es importante para tu salud visual. La vitamina A ayuda a mejorar la visión y los trastornos oculares tales como la degeneración macular senil, el glaucoma y las cataratas.

7. NUECES

Se ha comprobado científicamente que incluir nueces, al natural o tostadas, en la dieta diaria ayuda al control de la glucosa y los lípidos en la sangre. De acuerdo a la investigación, consumir 30 gramos de nueces al día en sustitución de carbohidratos ayuda al control de la glucosa en la sangre sin afectar tu peso.

8. BONIATO

El boniato es un tubérculo rico en hidratos de carbono, por esto es un alimento de alto valor energético, con la ventaja de poseer un índice glicémico más bajo que el de la patata. Este almidón posee fibra, potasio, y como todo vegetal amarillo y naranja, es alto en vitamina A.

9. FRIJOLES

No importa la variedad que prefieras –pintas, rojas, blancas o negras- los frijoles son altos en fibra, proteína, magnesio y potasio. Media taza de frijoles contiene la cantidad de proteína equivalente a una pieza de carne sin las grasas saturadas que pueda tener la carne.

Los frijoles por sí solos no son proteínas completas, pero combinados con otros granos pueden ser una comida completa. Lleva a tu mesa, al menos dos veces en semana, frijoles en sustitución de carne para una dieta alta en proteínas y fibra.

10. GRANOS INTEGRALES

El germen de trigo y el salvado que encuentras en los granos sin refinar te ofrecen magnesio, cromo, ácidos grasos omega 3 y ácido fólico.

Estudios científicos confirman que el intercambio de granos integrales en lugar de arroz blanco podría reducir el riesgo de diabetes en un 36 %.