

Diabetes y dieta mediterránea

COMBINEMOS LAS VENTAJAS DE LA DIETA DE NUESTRA TIERRA CON EL EQUILIBRIO DE RACIONES EXIGIDO EN LA DIABETES

TEXTO PAULA BERNABEU I MARTÍNEZ, DIETISTA NUTRICIONISTA



Vivimos en una zona privilegiada. Un territorio con unas características de clima, cultura y paisaje que forman parte del patrimonio cultural inmaterial de la UNESCO desde 2010 (compartido entre España, Italia, Grecia y Marruecos). Aparte de cultura, esta zona también engloba tradición, sabiduría, conocimiento popular, historia y todo lo que pueda estar relacionado con los alimentos y con la manera de elaborar, conservar, cocinar y consumirlos, muchas veces en el contexto de fiestas populares y celebraciones en comunidad.

A continuación proponemos un viaje a través de los 10 consejos que la Fundación Dieta Mediterránea considera que debería cumplir una dieta basada en el equilibrio mediterráneo⁽¹⁾, adaptándolos siempre al equilibrio de raciones⁽²⁾ propuesto para la alimentación de las personas con diabetes.

1 Utilizar el aceite de oliva como principal fuente de grasa. Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-caroteno, y ácidos grasos monoinsaturados, que le atribuyen propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro en la dieta mediterránea y ha perdurado a través de los siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, aportando a los platos un sabor y aroma únicos. Conviene evitar grasas de origen animal, como la mantequilla.

2 Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo una gran cantidad de agua. En cuanto a la alimentación de la persona con diabetes, deberíamos considerar que las verduras tienen una baja o muy baja aportación de hidratos de carbono, mientras que habrá que tener las frutas mucho más presentes en la dieta. La recomendación de cinco raciones al día entre frutas y verduras se debería concretar en dos raciones al día de frutas y tres de verduras.

La Fundación Dieta Mediterránea ofrece 10 consejos que debemos incorporar a nuestra rutina culinaria

3 El pan y los alimentos procedentes de cereales como la pasta, el arroz (especialmente los integrales), deberían formar parte de la alimentación diaria, junto con las legumbres, que consumiremos entre dos y cuatro veces por semana. Es sabido que en la alimentación de la persona con diabetes, éste es el grupo de alimentos que tendremos más presente. Los carbohidratos nos aportan una parte importante de la energía necesaria para nuestras actividades diarias, y habrá que conocer bien cuál es la cantidad que nos corresponde según nuestras necesidades y pauta de insulina para hacer una buena distribución a lo largo del día (su dietista-nutricionista le puede ayudar). Se debe tener en cuenta que si los alimentos de este grupo los consumimos integrales, nos aportarán mayor cantidad de minerales y vitaminas pero, sobre todo, más fibra. La fibra tiene una gran capacidad para regular la absorción de la glucosa, evitando picos y bajadas bruscas de glucosa en sangre.

4 Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada, son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento y garantizaremos el aporte de nutrientes manteniendo su aroma, sabor y valor nutritivo. Además, el uso de especias y hierbas aromáticas (comino, orégano, pimienta, laurel, tomillo, romero, canela y menta, entre otros), acabará de dar un toque aún más mediterráneo a nuestras preparaciones, lo que nos permitirá sustituir la sal de adición.

5 Consumir diariamente productos lácteos (preferiblemente desnatados o semi), principalmente yogures naturales y quesos frescos o poco curados. Nutricionalmente debe destacarse que estos productos son una excelente fuentes de proteínas de alto valor biológico (muy aprovecha-



1. FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA: <http://dietamediterranea.com/>
2. 1R = 10 g de Hidratos de Carbono.



bles por nuestro organismo), minerales (sobre todo calcio y fósforo) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (como el yogur) se asocia además a una serie de beneficios para la salud debido a su contenido en microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal. Es recomendable que los yogures sean naturales y evitar los azucarados o edulcorados y con frutas, que a menudo llevan un contenido en medidas elevadas que nos puede hacer variar la glucemia capilar.

6 La carne roja (cordero, ternera, cerdo) debería consumirse ocasionalmente y, a poder ser, como acompañamiento de guisos y otras recetas. Las carnes procesadas (embutidos), en cantidades también pequeñas, podrían ser ingredientes para bocadillos y otros platos. El consumo excesivo de grasas animales que este tipo de alimentos contienen, no es buena para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo de forma preferente de carnes magras (pollo, pavo...), y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

7 Consumir pescado en abundancia y huevos en moderación. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana, ya que su grasa (aunque de origen animal) tiene propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal. Los huevos contienen proteínas de una muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

8 La alimentación mediterránea también contempla el consumo de dulces y pasteles, aunque en la alimentación de la persona diabética tienen una consideración muy especial debido a su contenido, a menudo bastante elevado, de carbohidratos de absorción rápida. Por lo tanto podrían consumirse muy ocasionalmente y considerando muy bien su composición (habrá que conocer bien la etiqueta del producto o la receta si es casero). En lugar de azúcar blanco refinado, podemos considerar la adición de otros

El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo y es fundamental en nuestra dieta

edulcorantes, procurando siempre que sean lo más naturales posibles, como por ejemplo la Estevia (que además es acalórico y no hace variar la glicemia).

9 El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo y es fundamental en nuestra dieta. El vino, a pesar de ser una bebida muy propia de toda la cuenca mediterránea, no deja de ser una bebida alcohólica. Como tal, las personas con diabetes deberán prestar especial atención a su consumo, ya que es sabido que el alcohol puede hacer bajar de manera brusca la glucosa en sangre (ya que necesita azúcar para metabolizarse) y, por esa razón, aumenta el riesgo de sufrir una hipoglucemia. Por lo tanto, el vino, la cerveza y otras bebidas alcohólicas, deben tomarse con mucha moderación y siempre durante las comidas con un aporte de carbohidratos.

10 Realizar actividad física diaria adaptada a nuestras capacidades es muy importante para conservar la buena salud. Para las personas con diabetes, este consejo toma una consideración especial, ya que al realizar actividad física y activar nuestro metabolismo, podremos conseguir mejores controles de glucemia. Sin embargo, habrá que prever la realización de estos ejercicios para poder ajustar la pauta de insulina en su caso, y tomar algún suplemento de hidratos de carbono antes o después del ejercicio según el caso.

La alimentación de la persona con diabetes no se aleja, pues, de la propuesta mediterránea, y una buena combinación de ambas nos permitirá disfrutar de lo mejor de nuestra tierra siguiendo con un buen control de nuestra enfermedad. ●

Y YBARRA SIN AZÚCARES

Un placer que te podrías permitir

La Fundación SED (Sociedad Española de Diabetes) informa que este alimento suministra en la dieta:

1 ración de carbohidratos=225 g*

*Equivalencia en base a la composición nutricional facilitada por el fabricante.

*1 cucharada pequeña=15 g de producto

Con Ybarra, preocúpate sólo de disfrutar el sabor de la mayonesa de siempre.



FUNDACIÓN SED
de la Sociedad Española de Diabetes