

Aprende a elegir buenos carbohidratos en tus comidas



Escrito por Dr. José Guillermo Gutiérrez Reyes Médico Nutriólogo-Internista

¿Qué puedo comer ahora que soy un paciente con diabetes?

Esta es una de las primeras preguntas que todo paciente con diabetes hace a su médico, y se basa en la preocupación de qué tipo de comidas debe evitar para que sus niveles de azúcar en sangre estén en niveles adecuados. Probablemente, los pacientes reciben respuestas tales como "No coma azúcar", "evite todo lo que es dulce", "no coma pasta", "tome café sin azúcar", etc. Sin embargo, en este artículo aprenderemos que:

No todo lo que es dulce es dañino para un paciente con diabetes, ya que hay una gran diferencia entre lo que nuestro paladar percibe y el efecto que ese alimento tiene en los niveles de azúcar en la sangre después de las comidas.

¿Qué es el azúcar?

El azúcar, que tiene por nombre científico sacarosa, es una sustancia cristalina perteneciente al grupo químico de los hidratos de carbono (carbohidratos), de sabor dulce y de color blanco en estado puro, soluble en el agua. Este se que se obtiene de la caña dulce, de la remolacha y de otros vegetales. El azúcar de mesa, que utilizamos para endulzar nuestras comidas, está compuesto por una molécula de glucosa y otra de fructosa, que se liberan rápidamente en la sangre, aumentando los niveles de glucosa después de las comidas. A pesar de este efecto nocivo del azúcar, es muy poco probable que engordemos o alteremos nuestro índice de azúcar cuando agregamos una cucharada de la misma a nuestras bebidas, ya que para ello se necesitarían consumir grandes cantidades, por ejemplo, las cantidades añadidas en la elaboración de pan dulce o repostería.



¿Cómo afectan las harinas?

Las harinas que comemos están compuestas por cadenas de glucosa, que, al ingerirlas, se descomponen en glucosa, que también puede absorberse rápidamente, alterando los niveles de azúcar en un paciente diabético. Es muy interesante, que muchas harinas, tales como las del pan blanco o galletas no tienen un sabor dulce, sin embargo, producen un incremento importante en los niveles de azúcar cuando son ingeridos, por lo que comer muchas harinas en las comidas provocará descontrol y aumento de peso.



Sabías que...

- Los azúcares son necesarios para vivir.
- La mitad de la energía que necesitamos proviene de los azúcares también llamados carbohidratos.
- El cerebro requiere glucosa noche y día para funcionar adecuadamente.

¡Importante!

Como se mencionó antes, no nos debemos guiar por el sabor de las harinas, o alimentos en general, para elegir qué comer. De hecho, las guías de salud nos dicen que la mitad de los azúcares o harinas consumidas deberían ser integrales.

¿Qué son harinas integrales?

Una harina se llama integral, cuando en su procesamiento se ha conservado la mayor parte del grano entero, lo que hace que tenga más fibra, vitaminas y minerales.

¿Qué son harinas blancas?

Una harina blanca o refinada, es aquella producida mediante el uso de granos a los que se les ha retirado su envoltura o cáscara, de tal forma que la harina resultante es más barata, tiene menor contenido de vitaminas y minerales, y se absorbe rápidamente en nuestro intestino debido a su menor contenido de fibra. Cuando un alimento tiene estas características se le llama alimento de alto índice glicémico (forma en que la ciencia mide la curva de azúcar producida luego de comer un alimento en comparación a la glucosa pura o la harina blanca). Este tipo de harina es la que tiene un índice glicémico elevado, usualmente alrededor de 80-90 puntos, cuando el máximo es de 100 puntos. Algunos ejemplos de harinas blancas son:

- Pan francés
- Baguete
- Galletas saladas
- Cereales para desayuno

En el otro extremo, un pan de centeno, y otros alimentos que tienen azúcares altos en fibra como la manzana, melocotón, tienen niveles tan bajos como 40-50 puntos. Sorprendentemente, las pastas también poseen índices glucémico bajos, ya que se absorben lentamente.

Luego de comentar varios aspectos de los azúcares que comemos, es importante resumir que debemos conocer qué tipo de azúcar es, su composición y si es una harina integral, sin perder de vista su distribución en un plato saludable.

¿Qué es un plato saludable?

Un plato saludable debe contener cuatro sectores:

1. Una ración de fruta
2. Una a dos tazas de vegetales (de preferencias verdes ya que contendrán menos almidones que son un tipo de azúcar)
3. Una a dos raciones de harinas o cereales
4. Dos raciones de proteínas.

Es importante que las proteínas (huevo, pescado, pollo, leche, quesos descremados, etc.) estén presentes en cada plato de comida con el objeto de disminuir el consumo de azúcares para saciar el hambre. Además, el plato saludable está acompañado de agua o leche descremada, ya que, al consumir jugos naturales en abundancia, o bebidas comerciales, incrementarás de forma notable las cantidades de azúcares en la dieta.

Suplementos nutricionales

Los aspectos que hemos comentado en este artículo, son también aprovechados por la industria, ya que los suplementos nutricionales especializados para diabetes, incluyen todos estos conceptos, y aunque tienen un sabor dulce, están elaborados con azúcares complejos que se digieren lentamente, qué junto a fibras especiales, producen un índice glicémico bajo, que mejora el control de los niveles de glucosa en un paciente diabético. Además, estos productos son elaborados con proteína de alta calidad y grasas no saturadas que protegen al corazón y la circulación. Esas características, convierten a las fórmulas especializadas para diabéticos en excelentes opciones para sustituir meriendas o refrigerios.

Referencia de foto:

<http://www.dulcespaubel.com/clases-de-harina-y-usos-en-reposteria/>