

La Nutrición es un pilar para el manejo integral de la diabetes



¿Qué alimentos no deben faltar en la dieta de una persona con diabetes?

Todos los alimentos deben estar presentes, no hay por qué suspender alguno. Las personas con diabetes deben tener una alimentación variada y balanceada, para poder acceder a los micronutrientes (vitaminas y minerales) necesario para tener procesos metabólicos adecuados en su organismo, e igualmente todos los macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas que le permitirán tener la suficiente energía a través del día.

¿Qué alimentos ayudan a disminuir los picos de glucosa en la sangre?

Es muy importante entender que hay cierto tipo de alimentos que nos permiten manejar mejor nuestra azúcar en la sangre. Son los llamados carbohidratos de baja carga e índice glicémico, donde encontramos los carbohidratos complejos. Este tipo de carbohidratos liberan lentamente los diferentes tipos de "azúcares", a diferencia de la liberación rápida de los carbohidratos simples. Ejemplos de carbohidratos de carga glicémica baja podríamos encontrar las legumbres (lentejas, habas etc), los tubérculos como yuca, plátano y cereales como avena.

Es importante mencionar que hoy en día, hay opciones de alimentos y bebidas en el mercado que están especialmente diseñados, para proporcionar las necesidades nutricionales de una persona con diabetes como Glucerna. Esta bebida nutricional es una mezcla de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y micronutrientes, diseñada adecuadamente para las personas con diabetes. En la formulación de la bebida de Glucerna hay un sistema de carbohidratos de lenta absorción y bajo índice glicémico, que entre otros beneficios permite a personas con diabetes lograr los objetivos del manejo glicémico en la enfermedad.

El manejo integral de la diabetes incluye 3 aristas que no podemos descuidar: medicamentos, ejercicio, alimentación saludable y Glucerna que es una herramienta efectiva en el tratamiento de la diabetes.