

Diabéticos, en riesgo si consumen en exceso productos light

Alimentos especiales para diabéticos, como pan y dulces, son recomendables, pero con asesoría de un especialista

No todos los productos light son idóneos para los enfermos de diabetes: sólo aquellos que contienen la menor cantidad de azúcares y grasas, resultan recomendables para estos pacientes. María Cristina Islas Carbajal, directora de la Unidad de investigación cardiovascular, de la UdeG, comenta que los diabéticos son propensos a consumir en exceso productos que suponen bajos en azúcar, pero que pueden contener altos porcentajes de grasas, lo cual puede traerles serias consecuencias a su salud.

“Pueden ser light, al tener menor cantidad de azúcar, pero siempre cuentan con carbohidratos, y al creer que son light y consumirlos en exceso, están cayendo en un error. Dependiendo de la calidad de las grasas (que consuman), es el tipo de complicaciones que tendrán los diabéticos”.

La especialista hizo énfasis en que las personas diabéticas deben estar asesoradas de manera permanente por un nutriólogo, con el fin de consumir las proporciones exactas de carbohidratos, proteínas y grasas. Lo más común es que gran parte de los diabéticos no reciben asesoría en su alimentación por un especialista. Se automedican y recurren a técnicas terapéuticas alternativas que no siempre son las adecuadas, comentó Islas Carbajal.

En el marco del Día mundial contra la diabetes, que será celebrado este 27 de junio, la investigadora destacó que el 7.9 por ciento de la población mexicana es diabética, y en Jalisco, la prevalencia de diabéticos alcanza el ocho por ciento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que en 2025, el número de diabéticos aumentará a 350 millones.

A causa del importante mercado que representan los diabéticos, diversas tiendas comerciales y panaderías ofrecen alimentos especiales para estos enfermos, por ejemplo pan, dulces, cajetas, vinos y pasteles. Desde el punto de vista de la especialista, ofrecen una opción alimentaria variada, sin embargo, recomienda que los pacientes cuenten con la asesoría de un especialista, con el fin de que su salud no corra riesgos.

Islas Carbajal exhorta a los diabéticos a incluir en su dieta diaria el nopal, fibra, ensaladas y vegetales, así como evitar azúcares refinadas y las fuentes de carbohidratos de alto índice glicérico, es decir, alimentos que al momento de comerlos, aumentan en altos niveles la glucosa.

“(En general) deben ser 30 por ciento de proteínas, 30 por ciento de grasas y de un 40 a un 60 por ciento de carbohidratos complejos. Esta proporción de proteínas y grasa debe ser siempre indicada por el médico, porque hay pacientes que pueden tener necesidad de una proporción más alta”.

El Centro Universitario de Ciencias de la Salud, mediante la unidad de investigación mencionada, pretende realizar pláticas informativas acerca de la diabetes a la población abierta, pues de cada cuatro diabéticos, uno o dos ignora que padece dicha enfermedad. Es probable que las sesiones informativas

inicien en octubre.

Guadalajara, Jal., 25 de junio de 2008

Texto: Wendy Aceves

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Alimentos](#) [1]

[diabetes](#) [2]

[Opinión](#) [3]

[Salud](#) [4]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/diabeticos-en-riesgo-si-consumen-en-exceso-productos-light>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alimentos>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/diabetes>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>