

La mejor alimentación para los diabéticos

Muchos productos dietéticos no deben ser consumidos por diabéticos, pues por su composición pueden ser muy dañinos. Es imprescindible leer las etiquetas.

La nutricionista Marisol Muragás Ogando, licenciada por la Universidad Iberoamericana de México, impartió en el Centro de Mayores de Caixa Galicia una conferencia dirigida a aquellas personas que padecen diabetes.

“Un diabético puede comer de todo, siempre y cuando no lo haga de forma abusiva”. Para controlar la cantidad de azúcar ingerida, la nutricionista recomienda leer detenidamente la etiqueta del producto para conocer sus ingredientes, su composición y su aporte calórico. Ya que los diabéticos han de tener especial cuidado no sólo con el azúcar, sino también con la fructosa y la glucosa, además de tener en cuenta el contenido en grasa.

Marisol Muragás advierte: “hay que tener mucho cuidado con el marketing, sobre todo porque los productos dietéticos son mucho más caros que los normales. En primer lugar, el consumidor debe comprobar que ese producto se adecúa a sus necesidades y, en segundo lugar, ver qué diferencia tiene con el producto comercializado de forma habitual; pues muchas veces la variación es tan poco relevante que no justifica un coste excesivo”.

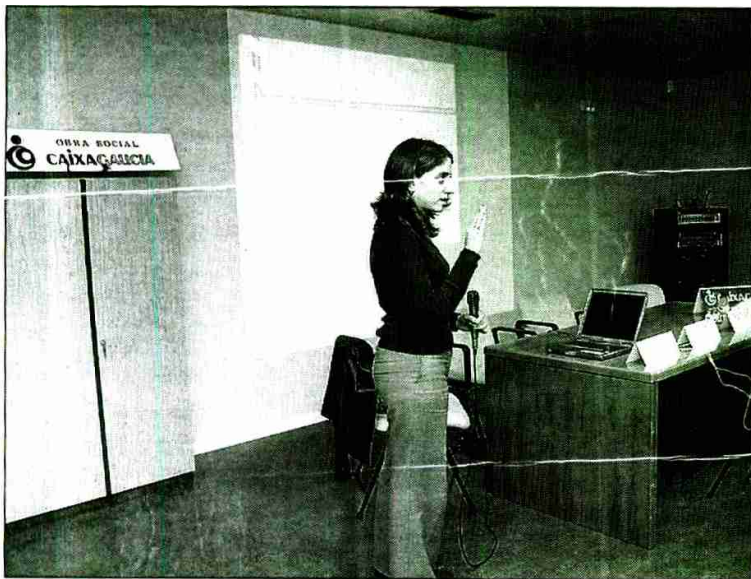
Tras la conferencia, hubo una ronda de preguntas en que los asistentes manifestaron sus dudas. Entre ellas, la posibilidad de beber vino, a lo que Marisol Muragás respondió que el límite

está en una copa a la semana. Otra señora preguntó a cerca de la conveniencia de tomar la fruta directamente o en zumo. La nutricionista considera que es más sano para las personas diabéticas tomar directamente las piezas de fruta, en vez de beberla en forma de zumo.

Al final de la conferencia, se ofreció a los asistentes productos aptos para diabéticos, como los pasteles de fructosa o los caramelos y el chocolate sin azúcar. Aquellas personas que padezcan diabetes y deseen consumir chocolate, deben buscar el de mayor pureza; ya que cuanto más cacao tengan, la cantidad de azúcar empleada en su composición será menor.



El público asistente a la conferencia, en su mayoría gente mayor.



La nutricionista Marisol Muragás durante la conferencia.



Los asistentes siguieron con atención las explicaciones y se animaron a exponer sus dudas.