

LAS CIFRAS

90.000

diabéticos registrados en Castilla La Mancha. Los servicios sanitarios prevén una cantidad similar que no sabe que padece la enfermedad

+7.000

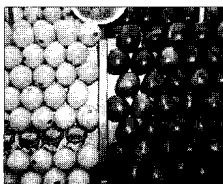
guadalajareños padecen diabetes ateniéndonos a la media nacional

APUNTES



La fructosa es un hidrato de carbono sencillo, presente en las frutas y miel de forma natural. Convierte energía con mayor velocidad y eficacia que la sacarosa. Produce escasos efectos en el nivel de glucosa en la sangre y no estimula la secreción de insulina

ALTERNATIVA



Gelatina en cáscara de naranja, ablandar la gelatina en agua fría, extraer el zumo de seis naranjas y mezclar con la gelatina bien caliente. Distribuirlo en las cáscaras y enfriar



Los diabéticos pueden probar en pequeñas cantidades los dulces navideños, previa lectura de sus ingredientes.

Dulces fechas para los diabéticos

Los expertos recomiendan leer atentamente todos los ingredientes de los dulces

La respuesta de los fabricantes a la demanda de personas que, por problemas de salud como obesidad o diabetes, no pueden disfrutar de los típicos dulces de estas fechas no se ha hecho esperar. Las variedades de postres navideños acompañados del

mensaje 'con fructosa' o 'sin azúcar añadido' aumentan año a año, a la par que la confusión sobre su aporte calórico. La mayoría de los enfermos creen que se trata de productos menos calóricos, pero no siempre es así.

MIRIAM PÉREZ. GUADALAJARA
Cuando el azúcar se sustituye por edulcorantes sin calorías (sacarina, aspartame, ciclamato, acesulfame) o edulcorantes del tipo polioles o azúcares alcohol (sorbitol, maltitol, xilitol ...) presenta menos calorías. No ocurre lo mismo si el producto contiene fructosa en lugar de sacarosa (azúcar común). La fructosa es un edulcorante con una ventaja indiscutible para las personas diabéticas; produce escasos efectos en el nivel de glucosa en la sangre y no estimula la secreción de insulina. Esto explica que quienes sufren diabetes puedan consumir productos con fructosa y disfrutar así del placer que proporciona un dulce sin que se altere su nivel de glucosa en sangre, siempre y cuando no abusen de su consumo. No obstante, la fructosa aporta las mismas calorías que la sacarosa y, por tanto, un producto con fructosa contiene las mismas calorías o incluso más que si llevara sacarosa.

Leer los ingredientes

Todas las personas con diabetes tienen que ser muy cautelosas a la hora de consumir los típicos dulces navideños, como turrones, mazapanes, mantecados,.... que supuestamente se fabrican sin azúcar y en cuyo envoltorio



Bombones, turrones, mantecados,...., una tentación. SALVA CALVO

se incluye una etiqueta que anuncia que son *aptos para diabéticos*.

En muchos de estos casos este anuncio puede resultar engañoso, puesto que, aunque se fabrican sin azúcar, sin embargo incluyen edulcorantes como la fructosa acompañados con frutos secos y otros ingredientes que debido a su aporte calórico pueden ser perjudiciales para la salud del diabético. No sólo hay que fijarse en el *sin azúcar*, sino que los expertos recomiendan leer detenidamente todos los ingredientes del producto.

Todo el año

Estas precauciones no sólo deben tomarse con los dulces navideños, sino también con todos aquellos productos que se consumen a lo largo de el año, como galletas, chocolate, gominolas que incluyen la etiqueta *apto para diabéticos* y que por lo general suele ser una información engañosa.

El consumo de azúcar no es una cuestión exclusiva de los diabéticos, enfermos o no deben cuidar su alimentación. Un alto porcentaje de personas no presta atención a los ingredientes de los productos que consume. Todos los alimentos sufren alteraciones en el proceso de elaboración.