



## Chequea tu equilibrio alimentario

Todos sabemos que alimentarse es necesario y que, si se hace de forma adecuada, la alimentación puede mejorar o contribuir a una buena salud. **Un buen estado nutricional se refleja en el cuerpo.** Por ejemplo, una alimentación saludable se asocia a una piel sonrosada y elástica, uñas firmes y no quebradizas, y a unos ojos y pelo brillantes. Además, se dispone de energía para realizar las tareas cotidianas y un largo etc.

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.  
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES  
INSTITUCIONALES DE LA ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Todo esto es así porque el organismo requiere determinadas sustancias para formar y mantener sus tejidos, y necesita conseguir la energía necesaria para realizar sus funciones vitales. Estas sustancias están contenidas en los alimentos, y se conocen como **nutrientes** o sustancias nutritivas.

La mayoría de los alimentos contienen todos los nutrientes, pero en proporciones muy distintas y variables, por lo que hay que combinarlos de tal forma que, en conjunto, aporten al organismo todas las sustancias necesarias para el suministro energético que exigen las actividades cotidianas. Así pues, no existe ningún alimento que por sí solo pueda cubrir las necesidades del cuerpo, como tampoco hay alimentos *buenos* y *malos*; es la proporción de los distintos alimentos en el conjunto de la alimentación lo que hará que ésta resulte más o menos saludable. Es por ello que **debemos seguir una alimentación variada, para asegurar la ingesta de todo tipo de nutrientes.**

**NO EXISTE NINGÚN ALIMENTO QUE POR SÍ SOLO PUEDA CUBRIR LAS NECESIDADES DEL CUERPO, COMO TAMPOCO HAY ALIMENTOS 'BUENOS' Y 'MALOS'**

### Raciones diarias de hortalizas

Las hortalizas son muy saludables, no solo por todos los nutrientes que aportan, sino también por todo lo que no aportan (apenas calorías, muy pocas grasas, colesterol, sal, etc.). También se les atribuye un valor preventivo frente a ciertas enfermedades.

De las 2 raciones mínimas diarias, sería aconsejable que como mínimo una de ellas fuera en crudo (ensalada, gazpacho, etc.). Y cuando se cocinen, son preferibles las técnicas culinarias a temperaturas elevadas y de tiempo corto, como el salteado, por ejemplo. Y, si es posible, cocinando las piezas enteras, o a trozos grandes, si se cocinan en agua.

La **fruta fresca tiene una composición nutricional parecida a la de las hortalizas.** Tan solo se diferencia en que, al ser un poco más dulce en general, **aporta un poco más de azúcar.** Asimismo, existen diferencias en cuanto a la cantidad de azúcar según la variedad de la

fruta, pero en general aportan entre 7 y unos 20 g de azúcar por ración. Por ejemplo, una manzana contiene unos 13 gramos de azúcares; un plátano, unos 15,5 gramos; dos tajadas de melón, unos 7 gramos; un pequeño bol de cereza, unos 10,5 gramos; mientras que medio caqui, unos 21 gramos. Aún así, las frutas deben formar parte de los menús para personas con diabetes. Especialmente siendo recomendable que las más dulces (como los caquis, chirimoyas, uvas, etc) se consuman en cantidades no superiores a 100 gramos, como postre antes que solas, o como un ingrediente más de un menú o plato, para que la velocidad de absorción de estos azúcares se vea ralentizada.

Siempre que se pueda, es recomendable que la fruta se consuma con piel, después de haberla desinfectado adecuadamente, y se evitarán los zumos o licuados de frutas.

### Integrales al día

Se recomienda tomar tres veces al día variedades integrales. Puede parecer mucho, pero **basta con elegir pan integral para la comida y la cena, o en el desayuno o meriendas.**

El pan integral 100% es la mejor opción, pero si su textura fuera una barrera, se puede optar por variedades semi-integrales. En el caso de los productos envasados, la proporción de harinas integrales aparece habitualmente en el listado de ingredientes.

En el caso de los panes no envasados, conviene preguntar al panadero qué variedad de harina y proporción que utiliza en el pan que queremos comprar, aunque ésta es una información que debe estar accesible en el establecimiento. Por ejemplo, los panecillos con semillas o los **5 cereales** no tienen por qué haber sido elaborados con harina integral.

También cabe destacar que si un producto está elaborado con harina integral, no quiere decir que esté libre de azúcares, grasas o sal. Por ejemplo, una madalena integral, *per se*, a no ser que haya sido reformulada, aportará cantidades importantes de azúcar y grasa. Y lo mismo ocurre con las galletas integrales o los cereales de desayuno integrales, los cuales pueden aportar cantidades importantes de azúcares, grasa y sal. Por eso es muy importante leer las etiquetas de los alimentos envasados.

### Sobre los lácteos

Se recomienda que los adultos consuman 1-2 lácteos al día. Se considera 1 ración de lácteos: 1 vaso grande de leche (200-250 cc); 2 yogures; 1 porción individual de queso fresco (80-120 g); 1 loncha de queso semi-curado (40-50 g) o 2 cucharadas de queso rallado (20-30 g). Habitualmente lo ideal es elegir lácteos bajos en grasa, preferentemente descremados (o semidescremados), es decir, sin grasa y sin azúcares ni edulcorantes añadidos.

**La ventaja que suponen los lácteos desnatados (o descremados) respecto de los enteros, es que casi no aportan grasas.** Es decir, aportan la misma cantidad de calcio, vitaminas y proteínas, pero sin grasa. Cabe tener en cuenta que el tipo de grasa que aportan los lácteos es predominantemente de tipo saturado (y, por tanto, la que se relaciona con riesgo cardiovascular).

### Legumbres y frutos secos

Actualmente se recomienda consumir entre 2 y 4 raciones de legumbres a la semana (tanto en invierno como en verano). Por lo que si, por ejemplo, se adquiere el hábito de consumir **un plato de garbanzos, uno de lentejas y uno de alubias a la semana**, ya se conseguiría alcanzar las tres raciones semanales que nos aconsejan los expertos. Otras opciones son cocinar para varios días y refrigerar o congelar.

Cabe tener en cuenta que actualmente se recomienda reducir el consumo de carne, tanto en tamaño de la ración como en frecuencia. **Sustituir alguna de las raciones de carne por el consumo de legumbres puede ser una muy buena estrategia.**

**LAS FRUTAS MÁS DULCES, COMO CAQUIS O UVAS, HAY QUE CONSUMIRLAS EN CANTIDADES NO SUPERIORES A 100 GRAMOS, COMO POSTRE ANTES QUE SOLAS, O COMO UN INGREDIENTE MÁS DE UN MENÚ O PLATO, PARA QUE ESTOS AZÚCARES SE ABSORBAN CON MÁS LENTITUD**





**DEBERÍAMOS USAR PRINCIPALMENTE COMO FUENTE DE PROTEÍNAS LOS ALIMENTOS VEGETALES, Y COMPLETAR CON LÁCTEOS, HUEVOS, PESCADOS Y MARISCOS Y CARNES BLANCAS MAGRAS**

Por otro lado, incluir almendras, avellanas, nueces, piñones y demás frutos secos en tu dieta, tiene múltiples beneficios para la salud y merece un especial interés en el cuidado de la salud cardiovascular y el control de peso. Actualmente **se recomienda asegurar un puñadito de frutos secos de unos 20-30g de 3 a 7 veces a la semana**. Es recomendable que sean crudos o tostados, en lugar de fritos y, en cualquier caso, sin sal o azúcares añadidos.

### Carne, pescado y huevos

Las necesidades diarias de proteínas en una dieta equilibrada, son menores de lo que generalmente se cree. Y **es habitual encontrarse con una alimentación excesivamente rica en proteínas**.

Para obtener este equilibrio deberíamos usar principalmente como fuente de proteínas los alimentos vegetales, y completar con lácteos, huevos, pescados y mariscos y carnes blancas magras. En tanto que la recomendación

## NUTRICIÓN

es incluir alimentos proteicos en las comidas principales, para llegar a 1-2 porciones diarias, una opción sensata sería: al menos 3 raciones semanales de legumbres y de frutos secos casi a diario. También se recomienda no exceder de: 4 veces a la semana de carnes (de las cuales, un máximo de 2 raciones sea de carne roja, como cerdo, ternera, etc.); de 2 a 4 veces a la semana de pescado y marisco; de 3 a 5 huevos a la semana y 1-2 lácteos diarios.

### Beber preferentemente agua

Finalmente, recordar que la bebida más saludable es agua: no aporta calorías, ni azúcar, ni alcohol. Incluso no requiere digestión. Se recomienda beber agua durante las comidas y entre horas a demanda, es decir, cuando se tenga sed. Y en el caso de las personas mayores, ofrecer agua con frecuencia, pues el mecanismo de la sed no funciona bien en esas edades.

En el caso de preferir alternativas al agua, las aguas saborizadas (por ejemplo, con hierbas aromáticas y trozos de fruta), las infusiones o los caldos suaves, pueden ser una alternativa. En cualquier caso, en el caso de padecer diabetes, si puntualmente se toma un refresco, se puede optar por una opción cero (es decir sin azúcar). ●

## SAL Y AZÚCARES: A TENER EN CUENTA

**El consumo excesivo de sal se asocia con el riesgo de padecer hipertensión. La mayor parte de la sal ingerida procede de los alimentos procesados, de ahí la importancia de leer las etiquetas para elegir los que menos sal contengan.**

Para rebajar el uso de sal en las comidas, es recomendable manejar adecuadamente los distintos tipos de cocciones y conocer los sabores de las hierbas aromáticas y las especias. Por ejemplo, en el caso de las hortalizas (ensaladas, hortalizas cocidas, etc) combinan muy bien con las hierbas aromáticas de sabores suaves. También el zumo de limón es un buen aliado. Otro recurso más sencillo es cocer las verduras y hortalizas con muy poca agua, o mejor al vapor, puesto que así conservan su sabor completo y sus sales minerales.

Por otro lado, las personas con diabetes deben controlar el consumo de azúcares. Sin embargo, cabe destacar que no todos los azúcares son iguales. Por ejemplo, a pesar de que la fruta fresca aporta azúcares, cuando los expertos hablan de "limitar el aporte de azúcar" se refieren a los azúcares que se añaden a los alimentos para su preparación y consumo y a los naturalmente presentes en la miel, jarabes, siropes y los zumos. Este tipo de azúcares se denominan *azúcares libres*. Entre los alimentos que habitualmente contienen este tipo de azúcares están las bebidas azucaradas, pastelería, bollería, cereales de desayuno, etc.

Esto quiere decir que las personas con diabetes deben controlar este tipo de azúcares generalmente añadidos a los alimentos y bebidas, y no temer consumir frutas frescas en las cantidades adecuadas, que son de al menos 3 raciones al día, en el marco de una alimentación saludable y ajustada al control de la diabetes. ●

**SI UN PRODUCTO ESTÁ ELABORADO CON HARINA INTEGRAL, NO QUIERE DECIR QUE ESTÉ LIBRE DE AZÚCARES, GRASAS O SAL**



# El café puede elevar el nivel de glucosa

**H**ay personas a las que ese café tan necesario de la mañana les produce un aumento del nivel de glucosa. ¿Por qué el café, que virtualmente no tiene carbohidratos, puede provocarte un subidón de azúcar?

### ¿Tomas café con leche?

Lo primero que te tienes que preguntar es si sueles tomar el café con leche y con azúcar. Porque, si es así, y te pones mucha leche y mucho azúcar, parte de esa subida de glucosa podría tener que ver con esos dos acompañamientos.

### ¡La cafeína!

Ahora bien, si no te excedes con la leche y ni tan solo le echas azúcar a tu café, lo más probable es que la cafeína sea el detonante.

La cafeína es un estimulante: hace que el hígado libere glucosa almacenada en la sangre. Lo mismo puede pasar con otras bebidas ricas en cafeína como, por ejemplo, el té y algunas bebidas energéticas. Los alimentos que contienen pequeñas cantidades de cafeína, pero grandes cantidades de azúcar, como la cola y el chocolate, tienden a causar picos de subida de glucosa en la sangre.

### "Me gusta el café: ¿Qué hago?"

Si te gusta el café, pero no eres un purista, o no necesitas un café de esos que mantienen tus ojos bien abiertos durante horas, podrías pasarte al descafeinado. Otra opción es hacer un mix al 50% de café normal (con cafeína) y café descafeinado.

También puede ser una excelente idea consumir menos café a lo largo del día. Sin embargo, muchas personas no saben comenzar el día sin un café con leche bien intenso, que les permita arrancar la jornada con toda la energía necesaria. En ese caso, deberías compensar la subida temporal de glucosa provocada por la cafeína con algo de ejercicio: por ejemplo, con tareas de casa o con un corto paseo. Si tu lugar de trabajo está relativamente cerca, no tienes excusa para no recorrer el trayecto a pie o en bicicleta.

### Insulina de acción rápida

Si utilizas insulina de acción rápida en las comidas, comenta con tu médico la posibilidad de administrarte una pequeña dosis de insulina junto a tu café matutino. ●

**¿POR QUÉ EL CAFÉ, QUE VIRTUALMENTE NO TIENE CARBOHIDRATOS, PUEDE PROVOCARTE UN SUBIDÓN DE AZÚCAR?**

**LA CAFEÍNA ES UN ESTIMULANTE: HACE QUE EL HÍGADO LIBERE GLUCOSA ALMACENADA EN LA SANGRE**

