

# ALIMENTOS QUE NO DEBEN CONSUMIR LOS DIABETICOS

BRYAN ALAIN MORALES GONZALEZ

## DEFINICION

No existen alimentos prohibidos, pero sí hay algunos que se deben restringir y limitar de forma estricta en la alimentación, como en el caso de “azúcares refinados, alimentos de alto contenido calórico y zumos y refrescos con azúcar

## ALIMENTOS AZUCARADOS

Alimentos azucarados: Es esencial para los diabéticos no consumir azúcar ni alimentos que contengan mucha, dado que tienen un “efecto negativo sobre el control glucémico” explica Reyes. Alguno de estos alimentos son: chocolate, caramelos, mermelada, miel, helado, refrescos con azúcar, alcohol y galletas dulces, entre otros.

## ALIMENTOS CON SODIO

Alimentos con sodio: Los alimentos que contengan sal o sodio elevan el nivel de presión sanguínea, provocando hipertensión y dando lugar a enfermedades cardiovasculares. Pan, pizza, embutidos, queso, patatas fritas y mantequilla son algunos de los alimentos con elevado nivel de sal para diabéticos.

## ALIMENTOS CON GRASA

Alimentos con grasa: Estos aumentan el peso, el colesterol y pueden producir enfermedades cardiacas. Algunos ejemplos son: yema de huevo, carne con mucha grasa, mantequilla, etc. “La grasa utilizada debe ser aceite de oliva virgen extra”, asegura la especialista.

## HARINAS REFINADAS Y PAN

Todos los derivados de la leche que no estén descremados deben ser eliminados de la dieta de personas diabéticas, como: margarina, yogur, queso y nata.

BRYAN ALAIN MORALES GONZALEZ