

¿Debo reducir mi consumo de frutas si padezco diabetes?



Controlar la diabetes se relaciona con el control a largo plazo de la glucosa en sangre, las grasas en sangre, la presión arterial y el peso. **Las frutas y las verduras son fundamentales para el control de la diabetes.**

Las frutas sí contienen azúcar, pero llegan a tener un índice glucémico de bajo a medio, por lo que no provoca un aumento brusco en sus niveles de glucosa en sangre en comparación con otros alimentos que contienen carbohidratos.



Niveles de glucosa en sangre normales



Niveles de glucosa en sangre elevados

Comparemos...

Una porción de fruta contiene alrededor de 15-20 g de carbohidratos en promedio y una rebanada mediana de pastel de chocolate contiene 35 g de carbohidratos.



15-20 g de carbohidratos



35 g de carbohidratos

Reducir el consumo de carbohidratos como los alimentos chatarra y bebidas gaseosas le permitirá controlar sus niveles de glucosa en sangre.

¿Debo evitar los jugos de frutas?

Beber jugo de frutas puede no llegar a ser tan beneficioso para su salud debido al alto contenido de azúcares naturales que se consumen en un corto periodo de tiempo.

Es recomendable limitar el jugo de fruta a un máximo de un vaso pequeño, una vez al día o preferir comer la fruta entera para evitar tanto el aumento de los niveles de glucosa en sangre como afectar a su peso a largo plazo.



Es poco probable que las frutas eleven sus niveles de glucosa en sangre.



Recuerde consumir **5 raciones de frutas y verduras crudas**. Cada ración es aproximadamente lo que cabe en la palma de su mano. Es importante repartir la ingesta de frutas y verduras a lo largo del día.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Diabetes UK. Should people with diabetes cut back on fruit because of sugar content?. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/diabetes-food-myths/myth-fruit-diabetes>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR