

Alimentación

CONJUNTO DE HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD DIGESTIVA

- Consume alimentos ricos en fibra
- Agrega probióticos a tu dieta
- Reduce o elimina los productos procesados
- Mantente bien hidratado
- Realiza actividad física
- Mastica bien los alimentos
- Limita el consumo de antibióticos no esenciales
- Regula tu nivel de estrés

*Ante cualquier síntoma consulta con un profesional

ÍNDICE GLUCÉMICO

¿Qué es?

Es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de glucosa en la sangre.

¿Para qué sirve?

Algunas personas con diabetes mellitus utilizan el IG como guía para seleccionar alimentos y planificar las comidas.

BAJO <55	MEDIO 55-70	ALTO >70
Zanahoria cruda	Plátano	Azúcar morena y blanca
Ajo	Papaya	Cereales azucarados comerciales
Brócoli	Sushi	Mermelada
Pimiento	Zanahoria cocida	Donas
Champiñones	Pan croissant	Galletas comerciales
Repollo	Betabel	Helado
Apio	Jugo de frutas	Sandía
Pepino	Piña	Pan blanco
Lechuga	Piña picada	Papas fritas
Espinacas	Melón	Refresco
Tomate	Chabacano	Bollería (en general)
Coliflor	Pasas	Granola
Yogurt natural	Arroz cocido	Maíz
Quinoa	Elote blanco cocido	
Pescado	Harina de amaranto	

Pollo	Hotcake	Puré de papa
Carnes (en general)	Maíz blanco cocido	Pastas procesadas
Aguacate	Palomitas	Chocolates
Tortilla de maíz	Pan 7 gramos	comerciales
Lácteos sin azúcar	Leche condensada	Jugos comerciales
Manzana	Tapioca	con azúcar
Mandarina	Muffin Integral	Hojuelas de maíz
Durazno	Azúcar de mesa	Bebidas para
Frambuesa	Miel	deportistas
Pera	Azúcar glass	Dátil seco
Naranja		Waffle
Lentejas		
Cacahuete		
Garbanzo		
Alubias		
Dátiles		
Pasta integral		
Cebolla		

ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

¿Qué es?

Es una clasificación nutricional que corresponde a la medida de la rapidez con la que un alimento eleva el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Solamente los alimentos que contienen hidratos de carbono tienen índice glucémico (IG).

¿Qué puede afectar el índice glucémico?

- Madurez de las frutas: entre más madura sea la fruta, su IG puede ir aumentando.
- En general, los alimentos procesados tienen un nivel más alto de IG. Por ejemplo, los jugos de frutas tienen un mayor IG que la fruta entera.
- Los alimentos con un contenido elevado de fibra o grasa suelen tener un menor IG.

¿Para qué lo utilizamos?

- **Personas con diabetes.** Conocer el IG de los alimentos, es una forma en que las personas que viven con diabetes pueden conocer qué tipo de alimentos son favorecedores para ellos y así, poder controlar sus niveles de glucosa en sangre y no tener que inyectarse mayor cantidad de insulina.
- **Método de prevención.** Ayuda a prevenir problemas cardiovasculares: sobrepeso, resistencia a la insulina, intolerancia a la glucosa, carbohidratos, etc. Los alimentos con IG bajo producen mayor sensación de saciedad (aunque suelen ser más calóricos), pero no elevan rápidamente los niveles de glucosa en sangre.

DIFERENCIA ENTRE PICOS DE GLUCOSA E INSULINA

Es importante saber que: Los alimentos que se consumen son transformados en glucosa. Al entrar al torrente sanguíneo, la insulina se libera para ayudar a ingresar la glucosa en las células y ser utilizada como energía.

- **Picos de glucosa.** Es una elevación de glucosa en sangre después de una comida, se produce por la falta de insulina y el consumo de alimentos ricos en carbohidratos.
- **Picos de insulina.** La insulina es liberada por el páncreas para ayudar a mantener los niveles de glucosa sanguínea óptimos. Al consumir en exceso alimentos ricos en carbohidratos se libera más.

Esto ocurre incluso en personas que no tienen Diabetes, recordemos que, en esta enfermedad, el páncreas produce deficiente o nula insulina para el metabolismo de la glucosa.

SÍNDROME METABÓLICO

Es el nombre de un grupo de factores de riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas de salud.

Puede tener un solo factor de riesgo, pero a menudo las personas tienen varios de ellos al mismo tiempo.

Estos factores de riesgo incluyen:

- Tener un nivel alto de triglicéridos
- Tener un nivel bajo de colesterol HD
- Tener presión arterial alta
- Tener un nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas
- Cuerpo con “forma de manzana”, también llamada obesidad abdominal

¿QUÉ CAUSA EL SÍNDROME METABÓLICO?

Hay varias causas que podrían ocasionar síndrome metabólico:

- Sobrepeso y obesidad
- Estilo de vida inactivo
- Resistencia a la insulina
- Edad: Su riesgo aumenta a medida que envejece
- Genética: Origen étnico y su historia familiar

TIPOS DE AZÚCAR

Podemos encontrar azúcar en diferentes formas y nombres. Te damos algunos ejemplos comunes:

Azúcar natural:

- Fructosa: Se encuentra en las frutas
- Lactosa: Es contenida en la leche

Azúcar añadida:

- Sacarosa: Conocida como azúcar de mesa
- Maltosa: Producto de la fermentación

CARBOHIDRATOS

CARBOHIDRATOS SIMPLES

Son absorbidos y convertidos en energía rápidamente. En este grupo encontramos: la lactosa (leche), fructosa (frutas), azúcar (glucosa) e.g. jugos, miel.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Son moléculas largas conocidas como almidón, contienen fibra, algo de proteína, vitaminas y minerales. Su absorción y producción de energía es lenta: e.g. cereales integrales.

ABC de los Carbohidratos

Carbohidratos simples o azúcares de absorción rápida.

Este tipo de carbohidratos proporcionan “calorías”. A su vez, se dividen en tres: monosacáridos, disacáridos y alcoholes azucarados. Para que sea más fácil reconocerlos, son los compuestos que endulzan la comida y para muchos mejoran el sabor de los alimentos. Algunos ejemplos son:

- Refrescos, Queso panela, Miel, Dulces, Sal, Gelatina, Fructosa de frutas, Lactosa de leche.

Carbohidratos complejos.

Son aquellos conformados por más de 10 monosacáridos y su función, además de aportar energía, es la de brindar fibra, vitaminas y minerales. Se dividen en almidones y fibra dietética:

Almidones: Se encuentran en alimentos vegetales, como también en cereales, raíces, tubérculos y leguminosas. Algunos ejemplos son: Avena, arroz, quinoa, pan, papas, zanahoria y maíz.

Fibra dietética: Son sustancias que no pueden ser digeridas por las enzimas digestivas, pero que son fermentadas por bacterias intestinales siendo fuente de energía y cumpliendo una función digestiva. Están presentes en verduras, legumbres y hortalizas. Algunos alimentos con altos contenidos de fibra son: Guayaba, mango, piña, espinaca, brócoli, coliflor, lentejas y garbanzos.

¿Sabías que la principal fuente de carbohidratos en la alimentación humana son los carbohidratos almidonados?

¿Cómo consumir carbohidratos?

En el balance está la clave. Es importante que diariamente consumas carbohidratos sin excederte, como tampoco en cantidades insuficientes para tu cuerpo, ya que al hacerlo se puede tener un desbalance nutricional. Lo recomendado es:

1. Disminuye el uso de azúcares añadidas en el café o bebidas.
2. Consume frutas y verduras a diario, por lo menos 5 porciones (400 g)
3. Evita el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares
4. Toma más agua

¿QUÉ PASA SI CONSUMO SÓLO CARBOHIDRATOS (CHOS)?

Al subir y bajar la glucosa después de una comida rica en CHOS, se generan picos, para contrarrestar el páncreas debe producir más insulina, esto causa que las células tengan una resistencia a la insulina dificultando el metabolismo de la glucosa.

Acompaña estos alimentos con alguna fuente de proteína y grasa saludable. Ejemplo: pan tostado con crema de cacahuete y almendras.

PORCIONES Y VALOR NUTRICIONAL

Además de energía (calorías), los alimentos aportan diferentes nutrientes. Para tener una alimentación saludable es necesario consumirlos de forma equilibrada.

- Una porción de cereal sin grasa nos aporta: 15g de carbohidratos y 2g de proteína.
- Una porción de fruta nos aporta: 15g de carbohidratos.
- Una porción de verdura nos aporta: 4g de carbohidratos y 2g de proteína.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA FIBRA

¿Qué es?

Es un nutriente que se encuentra en los alimentos de origen vegetal, es resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado.

¿Para qué sirve?

Previene el estreñimiento, enfermedades como la diverticulosis colónica y ayuda a controlar la diabetes mellitus, la obesidad o el cáncer de colon.

¿En dónde la encontramos?

- Cereales y harinas integrales
- Legumbres
- Frutas
- Frutos secos
- Verduras y hortalizas

Beneficios

1. Proteger el corazón
2. Controlar los niveles de glucosa en la sangre
3. Mantener la salud del sistema digestivo
4. Mantener la sensación de saciedad y control de peso

 *Las frutas con más fibra:*

FRUTA	PORCIÓN	FIBRA (G)
Guanábana	1 pz chica (350 g)	9.0
Moras	3/4 taza	8.2
Frambuesa	1 taza	8.0
Granada china	2 piezas (120 g)	7.3
Maracuyá rebanado	3 1/2	7.1
Guayaba	3 piezas	7.0
Arándano fresco	1 1/2 taza	6.8
Grosellas	1 taza	6.4
Fruta de la pasión	3 piezas (165 g)	6.0

 *Las verduras con más fibra:*

VERDURA	PORCIÓN	FIBRA (G)
Alcachofa mediana	1 pieza (120g)	4.1
Acelga cruda	2 tazas (98g)	3.6
Arúgula cruda	4 tazas (80g)	3.5
Espinaca cocida	1/2 taza (90g)	3.2
Nopal cocido	1 taza (149g)	3.0
Coliflor cocida	1 taza (125g)	2.9
Jícama picada	1/2 taza (60g)	2.9
Lechuga	3 tazas (135g)	2.8

VERDURA	PORCIÓN	FIBRA (G)
Brócoli cocido	1/2 taza (92g)	2.7

¿CÓMO MANTENER LA GLUCOSA ESTABLE?

- Combinar los carbohidratos con grasas y/o proteínas (ej. manzana con 8 nueces)
- Consumir vinagre de manzana: reduce niveles de glucosa en sangre
- Reducir el consumo de alimentos procesados
- Consumir té de canela: mejora la sensibilidad a la insulina
- Al comer, comienza con la proteína y deja los carbohidratos al final
- Consumir alimentos de bajo índice glucémico

SNACK

Elige una opción de cada grupo para hacer tu snack:

1 porción de cereal o lácteo	1 porción de grasa con proteína	1 porción de fruta
1/2 taza de yogurt griego	6 mitades de nuez	3 fresas
1 rebanada de pan tostado	1 cda crema de cacahuete	5 berries
1/2 taza de avena en hojuelas	10 almendras	1 manzana

Elige una opción en fila para hacer tu snack:

1 porción de cereal o fruta	1 porción de proteína	1 porción de grasa con proteína
1/2 pieza de plátano	1/2 taza de yogurt griego	1 cda de crema de cacahuete
1/2 taza de pasta	30 g pechuga de pollo	1/3 pieza de aguacate
1 rebanada pan tostado	40 g queso panela	1/3 pieza de aguacate