



Los plátanos son bajos en calorías, pero rica en fibra, vitamina B6, vitamina C y potasio. La fibra te mantiene lleno y satisfecho, la vitamina B6 es un reforzador del humor mientras que la vitamina C estimula el sistema inmunológico y el potasio controla su presión arterial.

El plátano es seguro para los diabéticos; sin embargo, la forma madura del plátano es la que hace una diferencia. Diabetic Medicine público que de acuerdo a un estudio los participantes que comían plátanos demasiado maduros tuvieron una respuesta bastante alto de índice glucémico, es decir, los niveles de azúcar en la sangre se elevaron, exigiendo el uso de más insulina.

Los que comieron plátanos que no habían alcanzado su plena maduración tuvieron una respuesta glicémica baja. Por el contrario, ninguna especie de plátano produce una respuesta de azúcar en la sangre tan alto como el pan blanco normal. Los investigadores dijeron que hasta el 90 por ciento de los hidratos de carbono en un plátano proviene del almidón, pero cuando maduran los carbohidratos son principalmente azúcares libres. Aconsejan, por tanto, que los plátanos son una alternativa aceptable como bocadillos entre comidas para pacientes con diabetes tipo II.

La Asociación Americana de Diabetes señala que las personas con diabetes pueden comer casi cualquier tipo de fruta, incluidos los plátanos. De hecho, las directrices dietéticas para los Estadounidenses alienta a todos a comer al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días, y el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales tiene en sus listas a las bananas como frutas seguras para los diabéticos que incluyan en sus dietas.

Evite el consumo de plátanos que forman parte de los postres, como helados o los que han sido preparados con jarabes azucarados. Estos postres traen exceso de carbohidratos, calorías y grasa. Usted puede disfrutar de plátanos frescos, congelados, enlatados y secos. La variedad ayudará a ampliar su dieta y hacer que te sientas menos restringido.

Si usted tiene diabetes, debe prestar mucha atención a la cantidad y el tipo de carbohidratos que consume. Los carbohidratos se descomponen en el cuerpo y se convierten en glucosa,

que le proporciona la energía y los combustibles a sus células.

Los diabéticos; sin embargo, tienen problemas con la insulina y pueden contar con niveles altos de glucosa que circulan por todo el cuerpo. Comer demasiados carbohidratos puede provocar un aumento en la glucosa, por ello se debe gestionar adecuadamente con su condición.

Con información de **curanaturaldiabetes.com**