



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) exhorta a los pacientes diabéticos a que durante las presentes fiestas decembrinas, eviten salir de su dieta habitual y no consuman aquellos alimentos que por su enfermedad, podrían generar reacciones adversas como descompensaciones cardiovasculares, aumento en glucosa, colesterol, y triglicéridos.

María de Lourdes Quiñónez Baca, nutrióloga clínica adscrita al Hospital General Regional (HGR) No. 1 del IMSS (Hospital Morelos), señaló que para estas fiestas, los pacientes diabéticos deben omitir los platillos como buñuelos, tamales, sopas de pasta, ensaladas dulces, guisos grasosos, refrescos, ponches endulzados y bebidas alcohólicas.

Se pueden contemplar menús como el pavo al horno (sin mucha grasa); ensaladas frescas de verduras con aceite de oliva y limón; ensalada de espinacas y fruta pero sin endulzantes adicionales, mejor con yogurt natural y nueces; para beber es preferente utilizar ponches sin alcohol, endulzados con la glucosa natural de la fruta y aguas frescas con sustitutos de azúcar.

Señaló que es importante que todos los familiares contribuyan en realizar menús saludables, pues el hecho de tener pacientes diabéticos en la familia incrementa la posibilidad de que alguno más desarrolle la enfermedad.

La licenciada del IMSS recomendó generalizar la alimentación sana y adaptar el menú a la necesidad de todos: lo sano no le hace daño a nadie; fomentar la práctica deportiva o procurar ejercicios en el hogar, pues es común que durante la temporada de frío se adopten actitudes sedentarias.

Si el consumo es en restaurantes, la recomendación es pedir alimentos con poca grasa; si el establecimiento no está adecuado a las necesidades del paciente diabético se puede elegir platillos típicos como el pavo y otros que contengan fibra, pues ésta, ayuda al organismo en la absorción y eliminación de grasas excesivas. También es bueno consumir bastante agua entre los alimentos.

Afirma la especialista que las principales consecuencias para los diabéticos al no respetar la dieta son el aumento en niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol y descompensaciones cardiovasculares con malestares como dolor de cabeza, desmayos, acidosis metabólica, entre otros, que ocasiona que el paciente recaiga y tenga que recurrir a los servicios de urgencias.

Por ello, el IMSS hace un atento llamado a los derechohabientes para que adopten una alimentación balanceada así como inculcar hábitos saludables a su familia, especialmente a los pacientes diabéticos quienes deben conservar la dieta recomendada para prevenir riesgos.

Fuente: masnoticias.net