



Los carbohidratos, el alcohol, las grasas y los azúcares son los peores enemigos del control de la glucosa en la sangre. Francisco Javier Escalada, responsable del Área de Diabetes de la Clínica Universidad de Navarra, advierte que es necesario poner atención al consumo de estos alimentos durante la fiesta de fin de año.

Los azúcares, almidones y fibras se convierten en glucosa, las grasas aportan el doble de calorías que las proteínas (carnes, lácteos y leguminosas) y el alcohol no tiene aporte nutricional, asegura el experto de la Clínica Universidad de Navarra.

No existen alimentos buenos ni malos, pero se debe poner especial atención a las cantidades y evitar el consumo de carbohidratos y azúcares -agrega Serafín Murillo, asesor del área de nutrición de la Fundación para la Diabetes- ya que estos últimos influyen en el aumento de la glucosa.

El pan, la pasta, el arroz, las papas, las leguminosas y los cereales no sólo aumentan los niveles de azúcar en la sangre, sino que también causan ansiedad por consumir alimentos dulces, argumenta Nuria Guillen, dietista-nutricionista del hospital San Joan de Reus.

Al respecto, Serafín Murillo elaboró el siguiente menú para diabéticos y no diabéticos, que acostumbran hacerse un chequeo médico a principios del año, para que no se presenten desequilibrios o sorpresas en sus análisis.

### **Entrada**

Permitido: Mariscos

Las almejas, los mejillones, los camarones y el pulpo tienen un efecto casi nulo sobre la

glucosa. A cambio, aportan proteínas y minerales, como el hierro, de muy alta calidad.

No permitido: Papas fritas, volovanes (hojaldres rellenos), pan y canapés

Todas estas opciones tienen en común un alto contenido en harinas. Se convierten en glucosa durante el proceso de digestión y pasan a la sangre. El aumento en el nivel de azúcar es muy rápido.

### **Plato fuerte**

Permitido: Pavo y pollo

Este tipo de carne tiene un alto contenido en proteínas y un bajo contenido en grasas. Se pueden acompañar de una guarnición vegetal y una salsa ligera de ajo y limón.

No permitido: Cordero, cabrito o cerdo

Son animales con un elevado contenido en grasa. Por lo que si decides consumirlos será necesario que elijas las partes magras (como el lomo), evites usar guarniciones como las papas y uses rellenos que no lleven fruta seca o fresca.

### **Bebidas alcohólicas**

Permitido: Cava Brut, vino blanco y tinto

Este tipo de bebidas alcohólicas son las que menos efecto tienen sobre las cifras de glucosa, aportan menos de 2 gramos de azúcares por copa. No se debe abusar de ellas.

No permitido: Vino semiseco o dulce, sidra, licores de frutas y cerveza

Además de alcohol, estas bebidas contienen cantidades de azúcares (entre 2 y 5 gramos por copa) que aumentan la glucosa rápidamente.

### **Aperitivos**

Permitidos: Frutos secos

Se pueden consumir nueces, almendras y avellanas. Aportan poca cantidad de carbohidratos y contienen grasas saludables, fibra y vitamina E. No se deben comer en exceso ya que aportan alto contenido calórico.

No permitido: Fruta deshidratada

Las uvas, las ciruelas pasas, los orejones y otras conservas contienen la misma cantidad de azúcar que la fruta fresca, pero al eliminar el agua su volumen se reduce considerablemente.

**Fuente: <http://elpais.com>**