

POST

Modificar el contenido nutricional para obtener productos con menos sal y grasas y sin grasas trans, sin perder sabor o textura, a precios adecuados es un gran logro de la industria de **Alimentos Centenario**. Estos avances hacen más variada y atractiva la alimentación que recomiendan los expertos para prevenir o controlar enfermedades como la Diabetes.

NOTA

Diabetes: cuidando la sal y las grasas además del azúcar

La diabetes acompañada de otras enfermedades como obesidad, trastornos de las grasas, ácido úrico e hipertensión arterial, constituyen una situación tan frecuente como peligrosa para quienes la padecen. Cuando además de mantener controlada la glicemia es necesario cuidar la presión arterial y reducir el consumo de grasas o bajar de peso es indispensable agregar otras modificaciones a la dieta.

SAL

Podemos encontrar sal de dos formas básicas, una visible: la del salero, que en estos casos es recomendable medirla, agregarla antes de llevar el plato a la mesa, o simplemente no agregarla, según las cantidades acordadas con el médico.

Y la que no vemos, que se encuentra en: manteca, margarina, quesos, productos de copetín, frutas secas, fiambres, embutidos, salsas preparadas. Manejarlos como excepciones en función de las cantidades de sal acordadas con su médico es una buena medida.

Otra estrategia inteligente es recurrir a alimentos que han sido reducidos en su contenido de sal, para aumentar la variedad en las preparaciones, hacer más atractivos los platos y respetar la propuesta nutricional en forma sostenida. Comer es una actividad con un valor social y afectivo innegable, por lo tanto el sabor, la presentación y utilizar la mayor gama de ingredientes posible, son factores que condicionan en gran medida la incorporación del hábito de reducir la sal en los platos de todos los días.

GRASAS

En cantidades adecuadas son necesarias, ya que cumplen funciones muy importantes:

- aportan energía
- son precursoras de hormonas y vitaminas
- proporcionan al organismo ácidos grasos esenciales, que el cuerpo no puede fabricar
- dan sabor y textura a las preparaciones
- dan saciedad, (cuando comemos alimentos ricos en grasa nos sentimos satisfechos por más tiempo)

Por lo tanto deberán existir en nuestra dieta en las combinaciones y cantidades adecuadas, punto que no es tan fácil de lograr.

COMO HACER DE LAS GRASAS UN ALIADO DE LA BUENA SALUD ¿?

PROTEGETE CONSUMIENDO

1. Aceites vegetales crudos con todas las comidas principales desde los 6 meses de edad.
2. Más pescados
3. Más frutas, verduras, cereales integrales

Asociar el bajo consumo de sal y grasas de origen animal a una ingesta abundante de frutas, verduras, lácteos descremados, pescados y aceites vegetales optimizan los valores de presión arterial, glicemia y peso.

Lic. Nut. Luciana Lasus