Publicado en Monterrey, Nuevo León el 04/11/2021

# [Día Mundial de la Diabetes: alimentación saludable, según Mayo Clinic](http://www.notasdeprensa.es)

## El Día Mundial de la Diabetes es una de las campañas más grandes del mundo para crear conciencia sobre la enfermedad y así conocer cómo prevenirla. Según información de Mayo Clinic, los cambios en el estilo de vida como lo es la alimentación, puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y así evitar complicaciones en el futuro. Por ello, es primordial resaltar la importancia de hacer ejercicio y tener una alimentación saludable

 La diabetes es una enfermedad progresiva en la que el páncreas no produce la suficiente, o nada de insulina, según información de la AARP. La insulina ayuda a transportar la glucosa, es decir, el azúcar que las células requieren para producir energía, por lo que al no generar la suficiente insulina, el azúcar solo está circulando en el flujo sanguíneo sin alimentar a las células. De acuerdo con estimaciones de la Federación Internacional de Diabetes, al menos 31 millones de personas viven con diabetes tipo 2, y es por ello que este 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, se busca reconocer algunas alternativas de postres o dulces que se pueden consumir aún si se tiene la enfermedad. ¿El azúcar está prohibida en caso de tener diabetes?Los postres suelen tener una mala reputación cuando se trata de la diabetes, ya que la mayoría tienen altos niveles de azúcar y carbohidratos, y un bajo porcentaje de proteína y fibra. Sin embargo, existen dulces, postres y pasteles sin azúcar que se pueden comer siempre y cuando haya moderación. El Día Mundial de la Diabetes es un día para recordar también cuáles son los mitos y verdades que se tiene sobre esta enfermedad, por lo que es importante mencionar que el saber equilibrar los alimentos es una buena forma de desmentir el consumo de postres cuando se es diabético. Comer un poco de todoDe acuerdo con un artículo de Mayo Clinic, los dulces o postres cuentan como carbohidratos en la dieta, por lo que el truco está en sustituir pequeñas porciones de dulces por otros carbohidratos como panes, tortillas, arroz, cereales, yogurt, entre otros. Otra alternativa es cambiar un alimento alto en carbohidratos del plan de alimentación por otro con menos carbohidratos. Por ejemplo, los pasteles sin azúcar pueden ser una excelente opción para personas con este tipo de enfermedad, ya que pueden disfrutar de un postre saludable sin necesidad de preocuparse por los niveles de azúcar. Este tipo de pasteles bajos en azúcar o sin azúcar también pueden ser ideales para las épocas decembrinas en donde se suele consumir una mayor cantidad de dulces y postres. Por lo que se puede considerar en caso de algún evento o reunión que se tenga. Las gelatinas sin azúcar también es otro de los postres consumidos por personas con diabetes, la marca JELL-O, cuenta con productos cero azúcar para que las personas puedan agregarlas a su dieta. Marcas y empresas que se unen a la causaDebido a un aumento de diabetes en diferentes grupos etarios, varias marcas han decidido crear productos que ayuden a las personas que padezcan esta enfermedad. La Federación Mexicana de Diabetes, menciona algunas marcas reconocidas de calcetines: Calcetines Cannon: este calcetín es cómodo y permite una adecuada transpiración, no aprieta y no deja marcas. Calcetines Gadelli: calcetín tejido en forma ergonométrica con el objeto de que se amolde al pie en una forma amable. Amazon, también se une a la causa para la concientización de la diabetes y apoyar a las personas que la padecen, al vender zapatos especiales, los cuales son cómodos y ayudan al dolor de pies. Otro gran proyecto que busca ayudar a combatir la Diabetes es Clínicas de Azúcar, la cual es una empresa que tiene como objetivo de que la atención a esta enfermedad fuera sencilla y al alcance de todos. Consejos para las personas con diabetes en el Día Mundial de la DiabetesEl Día Mundial de la Diabetes se conmemora una enfermedad que no es sencilla, ésta impone ciertas demandas tantos a los que la presentan, como a sus familiares. La Asociación Mexicana de Diabetes menciona que es de suma importancia recibir educación diabética de alta calidad proporcionada por profesionales de la salud calificados. Así, será más fácil estar actualizado con la alimentación y los cuidados que se necesitan para controlar la enfermedad. Entre los consejos o recomendaciones generales para mantener una buena alimentación y no eliminar los postres de la dieta se sugiere: Comer poco y a menudo Consumir alimentos ricos en fibra Comer alimentos reducidos en grasas saturadas y colesterol Primar el consumo de pescados Moderar los alimentos altos en azúcar Agregar a la dieta alimentos integrales ricos en carbohidratos complejos Hacer ejercicio La dieta para personas que padecen diabetes no tiene porque implicar eliminar los postres y dulces. La moderación y el conocer bien los alimentos que se consumen son clave para mantener buena salud y así evitar problemas. Es importante recordar que existen maneras de poder disfrutar una variedad de alimentos siempre y cuando sea moderado y en compañía de especialistas.

**Datos de contacto:**

Yesica Flores

8182429800

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/dia-mundial-de-la-diabetes-alimentacion](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Gastronomía Coahuila de Zaragoza Durango Nuevo León



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)