

¿Qué frutas puedo comer si tengo diabetes? Las porciones correctas y más



Si usted padece de [diabetes](#) en cualquiera de sus tipos, probablemente le hayan dicho que no puede comer fruta. Quizás alguien le dijo que no está permitido comer sandía y plátanos porque son demasiado dulces, pero esto simplemente no es cierto. **La fruta tiene muchos beneficios** para la salud y uno de ellos es que contiene fibra, la que puede ayudar a prevenir los picos de azúcar en la sangre. También reduce el colesterol alejándolo del corazón y ayuda a mantener la sensación de estar satisfecho.

La fruta también es una excelente fuente de vitaminas y minerales como el potasio, el que puede ayudar a reducir la presión arterial ([leer artículo](#)). La clave para comer fruta es asegurarse de comer el tipo adecuado y las proporciones correctas.

La fruta es un carbohidrato y contiene azúcar natural llamada **fructosa**. Los carbohidratos ya sean que provengan del pan, la leche, el yogur, las patatas o la fruta, se descomponen y se convierten en azúcar o glucosa. Las personas que tienen diabetes deben controlar la cantidad de carbohidratos que comen, incluyendo las porciones de fruta. Al elegir la fruta usted tendrá que tener en cuenta lo siguiente:

Consejos para incorporar fruta a su dieta

Evite las frutas secas y jugos de frutas

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Las frutas secas, especialmente las endulzadas, son más altas en carbohidratos por porción que las frutas enteras naturales y contienen más azúcar debido a los azúcares añadidos que se utilizan para condimentarla. También la cantidad de fibra puede verse disminuida si se quita la piel de la fruta. Sólo dos cucharadas de arándanos secos le proporcionarán 100 calorías, 23 gramos de carbohidratos y 18 gramos de azúcar (esto es el equivalente a casi 5 cucharaditas de azúcar).

También Es recomendable evitar todo el zumo de fruta. El jugo de fruta incluso si es jugo 100% natural, provocará una subida considerable e instantánea de azúcar, debido a que la pulpa que contiene la fibra se desecha. También usted puede beber un exceso de calorías sin darse cuenta. Por ejemplo, 4 onzas de jugo de fruta 100% natural, contiene 60 calorías, 15 gramos de carbohidratos y 15 gramos de azúcar.

En lugar de frutas secas o jugo de frutas, elija frutas enteras frescas congeladas o enlatadas sin azúcares añadidos.

Mantenga las porciones bajo control

Si está siguiendo un plan de comidas fijas y consistentes en hidratos de carbono, debe tener en cuenta a las frutas como una alternativa de hidratos de carbono. Al elegir la fruta mantenga las porciones a un máximo de 2 a 3 por día. Una porción de fruta es igual a 15 gramos de carbohidratos.

Aquí hay una lista de frutas comunes y lo que se considera como una porción:

Fruta entera:

- Un pedazo pequeño (4 onzas = 113.398 gr) de manzana, naranja, melocotón, pera, ciruelas
- Medio plátano
- Dos mandarinas pequeñas (2 onzas cada una) o una grande (4 onzas)
- Dos kiwis pequeños (dos onzas cada uno)
- 4 albaricoques pequeños (una onza cada uno)
- Una taza de melón de cualquiera de sus variedades
- 15 uvas o cerezas
- 1/3 de un mango mediano
- Una taza y media de fresas, 3/4 de taza de arándanos, una taza de frambuesas y moras (las frambuesas y moras contienen 8 gramos de fibra por porción)

Si usted está buscando obtener lo **mejor por cada porción**, entonces usted querrá elegir frutas que son muy altas en fibra como las **frambuesas, moras y arándanos**.

Por ejemplo, puede comer ½ taza de fresas equivalentes a 60 calorías, 15 gramos de carbohidratos, 3,5 gramos de fibra y 7,5 de azúcar frente a medio plátano que equivale a 60

calorías, 15 gramos de carbohidratos y 2 gramos de fibra y 8 gramos de azúcar.

Elija frutas con un índice glucémico bajo

La [Asociación Americana de la Diabetes](#), sugiere que las personas con diabetes deben elegir frutas con un índice glucémico bajo ([leer artículo](#)). El índice glucémico (IG) se utiliza como referencia para medir la cantidad de carbohidratos que contiene un alimento, los cuales posiblemente aumentarán los niveles de glucosa en la sangre. Los alimentos se clasifican en función de cómo elevan los azúcares en la sangre en comparación a un alimento de referencia como el azúcar o el pan blanco. Un alimento con un índice glucémico alto, eleva la glucosa en la sangre más de lo que lo haría un alimento con un índice glucémico mediano o bajo.

La mayoría de las frutas tienen un IG bajo con la excepción de la piña y el melón. Eso no significa que usted nunca pueda comer piña y melón, pero si usted nota que sus picos de azúcar en la sangre han subido luego de haber comido estos alimentos, entonces debe evitarlos. Todo el mundo tiene sus propios alimentos desencadenantes, los que pueden causar picos elevados de azúcar en la sangre más que otros. También puede encontrar que cuanto más madura se encuentra una fruta, más afectados se verán sus niveles de azúcar en la sangre .

Nivelarlo con proteínas

Algunas personas encuentran que nivelar la fruta con proteínas puede ayudar a frenar la rapidez con que aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Siempre se recomienda que usted incorpore fruta en su comida o que agregue proteínas a su bocado de fruta.

Por ejemplo

- Un cuarto de onza de manzana con una cucharada de mantequilla de almendras
- Un yogur pequeño griego sin grasa con una taza de frambuesas
- Un melocotón pequeño con media taza de queso cottage bajo en grasa

Fuente:

Barbie Cervoni, RD, CDE - Very Well - ¿Qué frutas puedes comer si tienes diabetes?

<https://www.verywell.com/you-can-eat-fruit-if-you-have-diabetes-1087514>