

# La **diabetes**, epidemia de nuestros tiempos.

Actualmente la diabetes constituye uno de los principales problemas de salud a nivel mundial. La obesidad, y por ende, los malos hábitos alimenticios, son algunos de los principales factores de riesgo en su aparición.

Una dieta completa, equilibrada y en cantidades adecuadas constituye la base para mantener un buen control de la glucosa y un peso corporal adecuado. Por lo tanto, la dieta es un arma necesaria para el control y la prevención de la diabetes.

La dieta del paciente con diabetes es como debiera ser para cualquier otra persona. Las recomendaciones actuales para la ingesta calórica total se basan en la edad, el sexo y la actividad física, realizando algunas modificaciones en situaciones especiales.

En general se recomienda que la dieta contenga 55-60% de carbohidratos, 15% de proteínas y 25-30% de lípidos (grasas). De preferencia, las grasas utilizadas no deben ser saturadas. Las grasas saturadas generalmente son de origen animal. Las grasas recomendadas deben ser en su mayoría de origen vegetal. Estas grasas son monoinsaturadas o poliinsaturadas y se consideran como cardioprotectoras. Podemos encontrarlas en alimentos como el aceite de oliva y el aceite de canola.

En general una dieta variada y completa proporciona las vitaminas y minerales suficientes sin necesidad de recurrir a suple-

mentos alimenticios.

Los carbohidratos utilizados por el paciente deben ser complejos, esto es mejor que simples. Los carbohidratos complejos se encuentran en las harinas, los cereales, las frutas, las verduras y las pastas. Los carbohidratos simples en la miel, el azúcar, la glucosa y la fructosa.



La presencia de fibra en la dieta es muy importante, ya que retarda la absorción intestinal de los carbohidratos, disminuyendo o retardando la elevación de glucosa en sangre.

Actualmente ya contamos con **Enterex Diabetic**, que ofrece una nutrición completa, especializada y equilibrada, Con un delicioso sabor. Es un producto específico



para los pacientes con diabetes y para aquellos que requieren un adecuado control de su glucosa.

**Enterex Diabetic** ofrece una dieta libre de azúcar, fructosa y edulcorantes tales como la sacarina y el aspartame, ya que esta endulzado con Sucralosa, este es un edulcorante que no contiene calorías pero que endulza como el azúcar. Contiene además fibra capaz de retardar la absorción de glucosa a nivel intestinal.

Contiene ácidos grasos W3 (Omega 3) considerados como cardioprotectores, así como un alto contenido de Cromo, Selenio y Molibdeno, antioxidantes necesarios para el metabolismo de los carbohidratos.

**Enterex Diabetic** contiene M-inositol. Se ha comprobado que la falta de esta sustancia se relaciona con el desarrollo de problemas en los riñones y en los nervios.

Además, **Enterex Diabetic** es una rica fuente de vitaminas y minerales. Todo esto en una fórmula lista para beber con un delicioso sabor a Vainilla o Chocolate. Recuerda que helado sabe más rico.