

Frutas bajas en azúcar adecuadas para diabéticos

Los nutricionistas recomiendan comer cinco frutas y verduras al día. Sin embargo, el contenido de azúcar de las frutas ha generado dudas sobre si son adecuadas para las personas que tienen diabetes.

La diabetes es una condición crónica pero manejable en la cual el cuerpo lucha por controlar los niveles de azúcar en la sangre.



¿Son peligrosas las frutas para las personas con diabetes? Este artículo sugerirá **algunas frutas bajas en azúcar que puedes comer si tiene diabetes, así como examinar la relación entre la fruta y el azúcar en la sangre.**

Relación entre las frutas y la diabetes

Muchos diabéticos están interesados en la cuestión de cuán compatibles son los conceptos de diabetes y fruta. Esta patología del sistema endocrino requiere un control obligatorio de la cantidad de azúcar en la sangre, que se logra siguiendo una dieta baja en carbohidratos.

Dado que el metabolismo de los carbohidratos se ve afectado, al comer los frutos dulces de las plantas, el nivel de glucosa en el [torrente sanguíneo](https://frutasyverduras.net) aumenta rápidamente a valores inaceptables.

No obstante, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) informa que cualquier fruta puede ser consumida por una persona con diabetes, siempre que esa persona no sea alérgica a una fruta en particular.



La preparación de la fruta, sin embargo, puede afectar el contenido de azúcar en la sangre. El cuerpo absorbe las frutas procesadas más rápidamente, lo que lleva a niveles más altos de azúcar en la sangre.

El procesamiento de frutas también elimina o reduce los niveles de ciertos nutrientes claves, incluidas las vitaminas y la fibra.

Índice Glucémico

Una forma de seleccionar frutas bajas en azúcar y [adecuadas para diabéticos](#) es chequear el índice glucémico (IG).

El índice glucémico de un alimento refleja su efecto sobre la glucosa en sangre cuando el cuerpo lo ingiere. En otras palabras:

- Si el índice glucémico de un alimento es bajo, no causará un aumento significativo en el azúcar en la sangre.
- Por el contrario, si el índice glucémico de un alimento es alto, provocará un aumento significativo del azúcar en la sangre.

La carga glucémica (GL) se determina multiplicando el IG por cantidad de carbohidratos en una porción. GL puede ser una forma más precisa de evaluar cómo los alimentos afectan el contenido del azúcar en la sangre con el tiempo.

Para controlar los niveles de azúcar en sangre se deben incluir en la dieta aquellos alimentos con bajo IG y bajo GL. **Las personas pueden sorprenderse al saber que muchas frutas tienen un índice glucémico bajo.**



Durante mucho tiempo, la fruta fue la "molestia" de los diabéticos. Su consumo estaba estrictamente prohibido. **Pero gracias al descubrimiento del índice glucémico, las frutas han encontrado su lugar en la dieta del diabético.**

En efecto, las frutas forman parte de los alimentos con un índice glucémico bajo, es decir, causan un ligero aumento del azúcar en sangre cuando se consumen.

Fructosa, azúcar de frutas

La fructosa, un monosacárido que duplica la dulzura de la glucosa y cuatro veces la de la lactosa, es el azúcar que le da a la fruta un sabor dulce. Sin embargo, las frutas jugosas difieren entre sí en la cantidad de carbohidratos y la velocidad de su absorción, lo que significa que si se cumplen varias condiciones, algunas frutas se pueden comer con diabetes.

La fructosa es un tipo de Azúcar "simple", que se comporta como un azúcar complejo. **Normalmente, los azúcares simples son digeridos rápidamente por el cuerpo y aumentan significativamente los niveles de azúcar en la sangre.**

Pero la fructosa "no tiene un gran impacto en el nivel de azúcar en la sangre", No provocará la secreción de insulina, pero el cuerpo la convertirá directamente en forma de triglicéridos".

Cuanto más dulce es la fruta y más fructosa contiene, menos adecuados son para los diabéticos. Algunas frutas deben estar significativamente limitadas en uso o incluso completamente excluidas.



La mayoría de la fructosa se encuentra en sandías, dátiles, cerezas, arándanos, higos, caquis y uvas. **Por lo tanto, los diabéticos deben elegir aquellas frutas y bayas que tienen un sabor ligeramente dulce.**

Para la fructosa el índice glucémico (IG) es bajo. **Por lo tanto, se puede consumir sin que sea perjudicial para la salud.** "Deberíamos comer más de diez frutas al día antes de que la fructosa sea mala", Sin embargo, su sabor dulce puede "acostumbrar al cuerpo a recibir azúcar simple, que puede influir en las hormonas de la saciedad y crear resistencia a la insulina".



Además, puede crear trastornos digestivos porque es de un azúcar de la familia Fodmaps (Oligo-, Di-, Mono-sacáridos y polioles fermentables) y puede aumentar los niveles de triglicéridos ", lípidos que se almacenan en nuestro tejido adiposo. Y cuando hay demasiado, engorda.

Cómo elegir frutas, dependiendo del índice glucémico

Se debe tener en cuenta el índice glucémico de las frutas dulces para hacer una lista de productos alimenticios para un paciente con diabetes. **Este indicador le dirá qué tan rápido se absorben los carbohidratos después de consumir una fruta en particular.**

Si come el fruto de una planta con un índice glucémico de más de setenta unidades, esto provocará un salto brusco en el nivel de glucosa en el torrente sanguíneo, lo que provocará una liberación significativa de insulina.

Por lo tanto, los carbohidratos no irán al hígado ni al tejido muscular, sino que se depositarán en forma de grasa.

Si desea concentrarse en las frutas bajas en azúcar, elija frambuesas, fresas, manzanas (según la variedad) o frutas cítrica. **Cabe señalar que el sabor dulce no tiene relación con el nivel de azúcar de un alimento.**

Descubre las frutas y verduras con [vitamina A](#)

10 Frutas bajas en azúcar

Si sigue una dieta baja en carbohidratos o cetogénica, si presta atención al contenido de azúcar de su dieta y **le gustan las frutas, es importante saber qué puede comer y en qué proporciones.**



A continuación se indican algunas frutas que contienen la menor cantidad de azúcar por porción.

Frutas que contienen la menor cantidad de azúcar por porción

- **1- Limón y limas**

Uno podría haber adivinado que el limón es la fruta menos dulce, y es que no muchas personas recogerían un limón o una lima para comer como refrigerio. **Sin embargo, con no más de 2 g de azúcar por 100 g de fruta y altos niveles de vitamina C, estos son una gran adición a la dieta de una persona.**

- **2- Fresa y frambuesa**

Son las frutas rojas menos dulces. Para la porción recomendada de 50 g, contienen 2 g de azúcar. Son una buena fuente de vitamina C, ricas en antioxidantes y con un contenido de fibra no despreciable. También pueden reducir la inflamación.



- **3- Ciruela**

La ciruela contiene 9 g de azúcar por 100 g, pero la porción es 30 g, lo que corresponde a aproximadamente 2,7 g de azúcar.

- **4- Aguacate**

Estos frutos casi sin azúcar son una buena fuente de fibra y grasas monoinsaturadas saludables. **Son endiablidamente sabrosos.**

- **5- Mora**

La mora contiene 9 g de azúcar por 100 g, pero su porción es de 50 g, o 4,5 g de azúcar por porción. **Son buena fuente de antioxidantes.**

- **6- Albaricoque**

El albaricoque contiene 9 g de azúcar por 100 g, como la ciruela, pero su porción habitual es de 65 g, lo que da 5,85 g de azúcar por porción.

- **7- Mandarina**

La mandarina también contiene 9 g de azúcar por 100 g, o 6.3 g de azúcar por su porción de 70 g.

- **8- Kiwi**

El kiwi contiene 9 g de azúcar por cada 100, pero su porción es de aproximadamente 75 g, lo que da 6,75 g de azúcar para la porción.

- **9- Sandía**

La sandía contiene 7 g de azúcar por 100 g, que corresponde a su porción. Sus aminoácidos lo convierten en un excelente fruto de recuperación después del entrenamiento. Además, es rico en antioxidante.

- **10- Melón**

El melón contiene aproximadamente 6 g de azúcar por 100 g, pero su porción es de aproximadamente 120 g, lo que da aproximadamente 7,2 g de azúcar por porción

El consumo de frutas por parte de las personas diabéticas debe estar regulado por el índice glucémico poder controlar el azúcar en la sangre.