

## RECUERDE QUE...

La alimentación saludable debe contener un amplio abanico de sabores.

El sabor dulce es gratificante y se asocia a todo tipo de celebraciones y fiestas (pastel de aniversario, de boda, Navidad, etc.). Su disfrute no debería ser prohibitivo para la persona con diabetes.



Los productos dietéticos y edulcorantes, utilizados con moderación y juicio crítico, pueden incluirse en una alimentación saludable.

La información contenida en estos folletos es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.

26987\_05/06



GRUPO DE ESTUDIO SOBRE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



# DIABETES

## Alimentos de Régimen y Edulcorantes



Sistema  
**GLUCOCARD™ G**



De venta exclusiva en farmacia

Distribuido por:



[www.diabetesmenarini.com](http://www.diabetesmenarini.com)

Tel. Atención al cliente 902 301 334  
Tel. 93 507 10 00

CPSP0611CAT



## ¿QUÉ SON?

Los alimentos denominados “de régimen” o productos dietéticos están elaborados de manera que la composición original se ha modificado para aumentar, disminuir o sustituir alguno de sus ingredientes. Por ejemplo, alimentos enriquecidos en fibra, con menor cantidad de grasas o sal, sin alcohol, con sacarina en lugar de azúcar, etc.

Los edulcorantes son sustancias naturales o sintéticas que se añaden a los alimentos o bebidas para endulzarlos. Algunos edulcorantes naturales (fructosa, sorbitol, xilitol, manitol) y la miel tienen un valor energético parecido al del azúcar (sacarosa)

y elevan la glucosa de la sangre. Los edulcorantes sintéticos (ciclamarato, sacarina, aspartamo, acesulfam k), en cambio, carecen de valor energético y no la aumentan.



## CONSIDERACIONES A SU UTILIZACIÓN

No deben constituir la base de nuestra dieta, pero pueden ser los complementos de una alimentación saludable, por ejemplo:

- Alimentos enriquecidos con fibra (para aumentar la sensación de saciedad, regular el intestino, retardar la absorción del azúcar...).
- Productos sin sal (como el pan sin sal u otros) que son útiles en el control de la hipertensión.
- Alimentos y bebidas “light” con edulcorantes sintéticos (sacarina, ciclamarato, etc) que no elevan la glucemia ni aportan calorías.



Una característica de la mayoría de edulcorantes es que proporcionan mayor sensación de dulzor que el propio azúcar.

Durante el embarazo es recomendable utilizarlos lo menos posible, optando por el aspartamo en primer lugar.

El abuso de algunos edulcorantes como el sorbitol (en caramelos, chicles, etc.) puede producir diarrea.

Los edulcorantes deben figurar como ingredientes en la etiqueta de los productos elaborados. Deberían rechazarse todos los “alimentos de régimen” que no estén correctamente etiquetados.

Algunos alimentos etiquetados con expresiones del tipo “sin azúcar añadido”, “tolerado para diabéticos” contienen edulcorantes naturales que aumentan el azúcar en sangre.

Algunos productos de pastelería, chocolate o helados denominados “dietéticos” han sido modificados en el tipo o cantidad de azúcares pero continúan aportando similar cantidad de grasas, generalmente poco saludables.

