



5 MANERAS EN LAS QUE EL NOPAL BENEFICIA A LAS PERSONAS CON DIABETES

Además de ser un alimento rico en vitaminas (A, B y C) y minerales, como calcio, magnesio, sodio, potasio, hierro y fibra; el nopal tiene el poder de controlar problemas de salud ligados a enfermedades crónicas, como la diabetes —y la hipoglucemia, que es un efecto secundario del ejercicio o de los medicamentos para tratar dicha enfermedad—.

Según Rocío Romero Valdovinos, nutrióloga del Hospital General Regional (HGR) número 1 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el nopal posee un efecto hipoglucemiante, es decir, funciona como una herramienta eficaz para prevenir y controlar la diabetes, pues ayuda a estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre.

Otras propiedades benéficas para la salud que brinda el nopal a las personas con diabetes incluyen las siguientes:

1. **Previene que el exceso de azúcar en la sangre se convierta en grasa** —actúa metabolizando los ácidos grasos y reduciendo los niveles de colesterol—.
2. **Controla el exceso de ácidos gástricos y protege la mucosa gastrointestinal**, previniendo las úlceras gástricas y afecciones similares.
3. **Ayuda a eliminar toxinas provocadas por el alcohol y el humo del cigarro.**
4. **Favorece la salud del colon**, gracias a sus fibras dietéticas solubles e insolubles —absorben agua y aceleran el paso de los alimentos por el tracto digestivo; por ende, contribuyen a regular el movimiento intestinal—.
5. **Ayuda a equilibrar el colesterol elevado**, evitando que se absorba gran parte de éste y se acumule en venas y arterias.

El nopal se caracteriza por ser un producto natural sumamente versátil. Puedes prepararlo en ensaladas, sopas, guisos y asados; además de que sirve para elaborar dulces y jaleas. Si tienes dudas sobre cómo incorporarlo a tu dieta, consulta a tu médico o a un(a) experto(a) en nutrición.

ClickISalud