



RECOMENDACIONES PARA UN DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD SIN AZÚCAR

Regalar **chocolates, panecillos y dulces** a nuestra pareja o amigos por el día del **Amor y la Amistad** es una tradición muy arraigada en diversas partes del mundo, pero **¿qué pasa cuando a la persona que queremos regalarle un obsequio de este tipo padece diabetes?**

Pensaríamos que no tenemos muchas opciones pero la **Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos** nos recomienda que **en vez de llenarnos de dulces**, podemos regalar un pequeño paquete de **trufas artesanales** a una persona que vive con **diabetes**, ya que quienes padecen esta enfermedad pueden procesar un monto pequeño de azúcar en su sangre. Los especialistas aseguran que el chocolate se metaboliza de forma más lenta que otros tipos de dulces permitiendo que los niveles de azúcar en la sangre no aumenten rápidamente.

Otras opciones que podemos utilizar para demostrar nuestro amor y cariño en este día es a través de regalar **dulces bajos en carbohidratos**, donde debemos **ser muy cautelosos ya que muchos productos están etiquetados como “libres de azúcar”** cuando en verdad tienen muchas calorías que afectan al paciente diabético.

Además, debemos ser conscientes de los famosos **“carbohidratos ocultos”**, puesto que además del azúcar, **otros alimentos puede causar que los niveles de azúcar en la sangre se incrementen rápidamente, entre ellos las papas, el arroz blanco y la harina blanca.**

Los médicos advierten que el hecho de que un producto haya sido preparado con un sustituto de azúcar no lo convierte en un alimento apropiado para alguien que vive con diabetes. Postres que contienen harina blanca, frutas secas, miel, jarabe de maíz y miel de agave no son una buena opción para quienes tienen la enfermedad.

Por último, en lugar de ofrecer una caja de dulces o un regalo ya fabricado, **sea creativo y cocine en casa.** Así tendrá abierta la posibilidad de **elegir los ingredientes adecuados y preparar alimentos sanos** para sus invitado, invitada o para elaborar algunos regalos ricos y saludables.

Vía: ClickISalud