

D I A B E T E S y comida rápida

Dra. Ana Chico
Especialista en Endocrinología y Nutrición.
Hospital «Dos de Maig». Barcelona



Los cambios en el estilo de vida, junto con la influencia de los medios de comunicación y publicitarios, han contribuido a la generalización del consumo de alimentos ya preparados, precocinados o semielaborados: es lo que se conoce como «comida rápida» (congelados precocinados, hamburguesas, pizzas, etc.).

En general, estos alimentos aportan una gran cantidad de calorías, debido sobre todo a su elevado contenido en grasas y proteínas; en cambio, su contenido en carbohidratos, vitaminas y fibra suele ser bajo. Además, es habitual que tengan gran cantidad de sodio. Por tales motivos, constituyen una alimentación desequilibrada y no recomendable para la población general, y en especial para personas que padezcan diabetes, obesidad, hipertensión arterial o hipercolesterolemia.

Si ocasionalmente una **persona con diabetes** consume «comida rápida», tanto en un restaurante como en su propia casa, es aconsejable que siga las siguientes **recomendaciones**:

1 Leer la información nutricional que aparece en la etiqueta del producto, cuando éste se consume en casa, y averiguarla si se consume fuera (muchos restaurantes de comida rápida ofrecen este tipo de información). De esta forma podrá conocer su contenido calórico y en hidratos de carbono.

2 Evitar los alimentos del tipo «tamaño grande», «gigante», «súper» o con contenidos «extra», ya que corresponden a raciones muy grandes y, por lo tanto, tienen muchas más calorías y grasas.

3 Escoger alimentos magros asados o a la parrilla y sin salsas, y evitar rebozados y fritos, o ensaladas sin salsas que pueda aderezar personalmente.

D I A B E T E S

y comida rápida

4 Las pizzas pueden ser una opción más saludable. Intente elegir las de base fina y con ingredientes vegetales, y límitese a consumir 1 o 2 porciones.

5 Escoger bebidas light o zumos naturales. Evitar los refrescos o zumos no naturales, que tienen muchos azúcares.

6 Mejor escoger fruta o yogur desnatado no azucarado. Evitar los postres dulces, como pastelitos o bollería industrial.

En la tabla se resumen las características nutricionales de los alimentos y las bebidas que se encuentran con mayor frecuencia en los restaurantes de comida rápida, así como los alimentos precocinados más habituales de venta en supermercados.

Ración de 100 g de alimento	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
Hamburguesa completa tipo Burger King	630	50	26	36	0
Patatas fritas	253	37	4	11	0
Perrito caliente (con mostaza)	308	33	11	14	0
Pizza de tomate y queso	234	25	9	12	0
Pollo frito tipo Kentucky	155	5	13	9	0
Raviolis con tomate	106	13	5	4	0
Cubitos de sopa	248	64	2	0	0
Empanadillas de atún	243	26	12	8	0
Lasaña	147	19	9	4	0

En la página web www.cyberdiet.com podrá usted encontrar información sobre los menús disponibles en los restaurantes de comida rápida más comunes.