

## ***“Las legumbres son alimentos ricos en hidratos de carbono que pueden consumir los diabéticos”***

---

Es frecuente observar algunas caras de sorpresa cuando decimos que el diabético puede tomar hidratos de carbono, por ello queremos matizar este aspecto.

Las legumbres son alimentos muy ricos en hidratos de carbono de excelente calidad. Porque es importante saber que todos los hidratos de carbono no son iguales. Según la OMS, en una dieta saludable la mayor parte de las kilocalorías deben proceder de hidratos de carbono, incluso en la dieta del diabético, en cuyo caso, la OMS especifica que aproximadamente el 60 % de las kcal de la dieta deben proceder de hidratos de carbono y de ácidos grasos monoinsaturados.

Estas cifras se refieren a hidratos de carbono de bajo índice glucémico. El índice glucémico es un indicador de cómo aumenta la glucosa en sangre cuando un individuo consume hidratos de carbono. Algunos hidratos de carbono (los de buena calidad) cuando los comemos, llegan a sangre lentamente, por lo que la glucemia también se eleva lentamente, es decir tienen índice glucémico bajo y se denominan coloquialmente hidratos de carbono lentos.

Todas las personas (diabéticas y no diabéticas) deberíamos consumir una dieta saludable rica en hidratos de carbono con índice glucémico bajo. La diferencia está en que en una persona sana, la calidad de su dieta se evalúa como la dieta media que consume en 10-15 días, es decir no todos los días necesariamente tiene que consumir la dieta ideal, basta con que la media de los 15 días sí lo sea. Sin embargo, la persona diabética no puede bajar la guardia, *“todos los días debe tomar una dieta saludable, rica en hidratos de carbono de bajo índice glucémico”*. Por ello, las legumbres forman parte del conjunto de alimentos que deben estar presentes en una dieta saludable.

Isabel Goñi Cambrodón.  
Profesora de Nutrición. Departamento de Nutrición.  
Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Goñi I, Valentín-Gamazo C. [Chickpea flour ingredient slows glycemic response to pasta in healthy volunteers](#). Food Chemistry. 2003;81:511-515.



<http://www.fao.org/pulses-2016/es/>