



**AZÚCARES COMPLEJOS.** El tratamiento dietético de la diabetes ha sufrido grandes cambios en los últimos tiempos, pasando desde las severísimas restricciones de hidratos de carbono recomendadas en el pasado hasta otras dietas cuyo aporte energético de hidratos de carbono es casi normal. Lo más importante parece consistir en restringir los azúcares sencillos de absorción rápida. Consecuentemente, se deben evitar edulcorantes como sacarosa (azúcar común) o miel y los glúcidos que procedan de la leche o fruta, que se absorben rápidos, deben restringirse a un 15% de los hidratos de carbono totales. Los azúcares complejos o de absorción lenta, como las féculas, son los más adecuados para esos enfermos.