

## Gelatina de nopal para personas diabéticas

C. Calderón, M. Coyotecatl, J. Tehutzil

Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Puebla Plantel Cholula

### RESUMEN

La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre.

Esta enfermedad que se presenta cada vez en más mexicanos se debe a que el páncreas no produce la suficiente cantidad de insulina. En México existen alrededor de 6.4 millones de personas que padecen diabetes.

La prevención así como tratamiento oportuno de esta enfermedad es de suma importancia, ya proporcionaría una mejor calidad de vida al paciente y evitaría daños graves a su salud, sin embargo a pesar de que esta enfermedad se ha vuelto muy común, el tratamiento para pacientes con diabetes es altamente costoso, se emplean aproximadamente 3,430 millones al año en su atención y complicaciones, por tal motivo, considerando la necesidad de tener al alcance de todos un tratamiento a bajo costo se ha desarrollado una Gelatina que ayuda a tener una mejor calidad de vida para quien la consume.

El presente proyecto de investigación aborda la elaboración y beneficios acerca de una gelatina de nopal para diabético, el cual es un tema muy importante en la salud de toda persona, ya que este producto favorecerá a llevar una mejor calidad de vida, así como también proporcionara al diabético niveles normales y estables de glucosa en la sangre

Esta gelatina es una mezcla coloide es decir, una sustancia semisólida que se obtiene a partir de la mezcla del nopal, mandarina y el agente solidificante proveniente de origen vegetal el cual sustituye al colágeno procedente del tejido conectivo de animales hervidos con agua

Esta gelatina se caracteriza por un ligero color verde-amarillo, con consistencia gelificante y con un sabor suave. Al tener dichas características suele ser de fácil ingestión y digestión lo cual hace de este producto una buena opción para todos.

La gelatina de nopal influirá de manera positiva en la dieta del paciente diabético de la comunidad de Santa Bárbara y sus alrededores y a su vez disminuirá los índices de diabetes ya

### RESULTADOS.

En Gelatico se realizaron varias pruebas a distintas personas con diabetes, cuyos resultados fueron favorables, ya que con el tiempo nos dimos cuenta de que el diabético ha mejorado en su salud como nivelar los niveles de azúcar en su sangre y estabilizaron considerablemente su presión arterial.

Y como Gelatico también resulta beneficiar a personas con obesidad nos dimos cuenta de que al consumir diariamente antes de cada comida un Gelatico se reduce el apetito y se crea una sensación de saciedad haciendo que la persona consuma menos alimentos. Una Gelatico al día ayuda a prevenir la obesidad y la muerte.



### METODOLOGIA

Para la preparación de GELATICO se han elegido y seleccionado ingredientes saludables y herramientas no tóxicas, además están al alcance de todos, disponibles en cualquier mercado. Los materiales a utilizar son indispensables para un hogar lo cual hace que la mayoría de las personas cuentan con una licuadora que en este caso es la herramienta principal para su preparación. En cuanto a los recipientes para embazar la gelatina se requiere vasos del número 2, que se encuentran en tiendas cercanas.

Para la elaboración de Gelatico se utilizaron los siguientes ingredientes: Agua, Miel, Nopal, **Mandarina** y/o melón y el agente solidificante de origen vegetal  
 Tiempo de preparación: 20 min  
 Instrumentos. Licuadora, Electricidad, Recipientes

### INTRODUCCIÓN

Existen factores que favorecen o incrementan la probabilidad de diabetes, las causas que lo ocasionan son desconocidas, sin embargo, además del riesgo hereditario que es del 25%, existen otros factores que favorecen e incrementan la probabilidad de padecerla. Uno de ellos es la obesidad, las grasas acumuladas interfieren en la función de la insulina y provocan una resistencia a ésta. Otro factor es una dieta con exceso de carbohidratos simples (azúcares).

Debido a tal problemática se decidió elaborar una gelatina producida con ingredientes saludables como lo son; el nopal el cual ayuda principalmente a niveles los niveles de azúcar en la sangre, agua, gretina vegetal y un toque de endulzante proveniente de un arbusto.



### REFERENCIAS

Atlas visual de la ciencia, (2006). Plantas Barcelona- Buenos Aires; Editorial Sol90,

Martínez González, Adrián. Ciencias de la Salud, 1: Bachillerato, México: ST Editorial, 2008

Enciclopedia monográfica de Ciencias Naturales, (1974). España: Arnoldo mondadori editores.

Higashida Hirose Bertha. Ciencias de la Salud 6ªEd., (2008). México D.F., McGraw-hill/Interamericana editores.