



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para la diabetes”

INTRODUCCIÓN

La Diabetes Mellitus (DM) es un grupo de desórdenes metabólicos caracterizados por niveles elevados de glucosa en sangre (hiperglucemia), como resultado de defectos en la secreción por el páncreas de la hormona insulina (DM tipo 1), la acción de la insulina (DM tipo 2) o ambas. Este aumento mantenido de la glucosa en la sangre se asocia con el mal funcionamiento y el daño a largo plazo de varios órganos, especialmente ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a gran parte de nuestra población. La mayoría de los diabéticos (el 85%) son obesos (diabéticos tipo 2) o han tenido previamente obesidad y generalmente tienen antecedentes de diabetes en su familia. El 50% suele tener de tensión arterial elevada, y a menudo, presentan también una elevación en la sangre de colesterol y triglicéridos y por ello tienen más riesgo de padecer enfermedades del corazón o cardiovasculares (ateroesclerosis).

Por todo ello, el control de los niveles de la glucosa en sangre es primordial para prevenir todas las enfermedades asociadas y se puede lograr con una alimentación adecuada y con la ayuda de medicamentos si fuera necesario. La alimentación del paciente con diabetes debe ser equilibrada, ajustada a las necesidades energéticas de cada individuo y contener todos los nutrientes imprescindibles para la vida.

Realizar una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente, mantener el peso en rangos de normalidad y realizar el autocontrol de sus glucemias, constituyen las herramientas esenciales para garantizar el éxito en el manejo de la diabetes.

Mantener la glucosa sanguínea en un rango de normalidad diariamente, le ayudará a evitar las complicaciones asociadas a la diabetes por mucho tiempo.

OBJETIVOS

- Asegurar un adecuado estado nutricional y conseguir o mantener un peso “normal”.
- Alcanzar unos niveles adecuados de glucosa, de Hemoglobina glicosilada y de grasas en la sangre.
- Evitar que se eleve en exceso la glucemia que se mide después de las comidas (postprandiales).
- Prevenir las bajadas de azúcar (hipoglucemias).
- Contribuir a prevenir y tratar las complicaciones asociadas a la diabetes

Para lograr estos objetivos hay que:

- ✓ Realizar un ajuste en la cantidad de energía o calorías de la dieta.
- ✓ Disminuir el consumo de grasa total, grasa saturada y colesterol, y fomentar el consumo moderado de aceite de oliva y de pescados.
- ✓ Moderar o reducir el aporte de sal de la dieta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para la diabetes”

- ✓ Ajustar la cantidad, el tipo de hidratos de carbono y su reparto a lo largo del día, en función del resto del tratamiento (pastillas, insulina, etc.).
- ✓ Aumentar el aporte de alimentos que contengan fibra dietética.
- ✓ Conocer en profundidad la frecuencia de ingesta de los diferentes grupos de alimentos y sus equivalencias.

Para mantener durante todo el día la glucosa sanguínea en un nivel adecuado (sin grandes subidas ni bajadas):

- ✓ Realice 5 o 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena). En horarios regulares. Evite estar más de 3 horas sin comer.
- ✓ Procure comer la misma cantidad de alimento todos los días.
- ✓ Haga ejercicio regularmente, y si es posible, más o menos a la misma hora todos los días.
- ✓ Tome sus medicamentos para la diabetes aproximadamente a la misma hora diariamente.

RECOMENDACIONES

En la actualidad, la alimentación recomendada para las personas que padecen diabetes cumple los criterios de una alimentación saludable, equilibrada y moderada en calorías y es adecuada para todos los individuos aunque no sean diabéticos, por lo que no se puede decir que exista una dieta especial para personas con diabetes, sino que los diabéticos deben cumplir de forma más rigurosa, si cabe, las indicaciones nutricionales que se recomiendan a la población general.

Verduras

Tome al menos dos veces al día; al menos una en forma fresca en ensalada.

Frutas

Consuma 3-4 al día. De cualquier tipo, respetando los pesos recomendados. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o en conserva.

Cereales

Elíjalos preferentemente integrales (pan, arroz, pasta, etc.) porque su contenido en fibra produce menor elevación de la glucemia que los refinados.

Lácteos

Consuma, al menos, medio litro diario de leche. Elíjala semidesnatada o desnatada (suplementada en vitaminas A, D y E) para disminuir la ingesta de grasa. Puede sustituir 200 ml de leche por dos yogures desnatados, o 125 g de quesos frescos.

Carnes

Aves (pollo, pavo) sin piel, conejo, piezas magras (lomo, solomillo, jamón), sin grasa de vaca, ternera o cerdo. Evite tomar carnes rojas, más de cuatro veces al mes.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para la diabetes”

Pescado

Puede elegir los blancos (merluza, pescadilla, gallo, etc.) o azules (sardinas, salmón, atún, etc.). Procure siempre tomar más pescado que carne, y al menos dos o tres veces por semana tome pescado azul. Si le recomiendan seguir una dieta muy baja en calorías (hipocalórica), recuerde que la cantidad que debe consumir de pescado azul es inferior a la de pescado blanco (150 g de pescado blanco equivalen a 100 g de pescado azul).

Huevos

Consuma unas 4 unidades a la semana. Si tiene el colesterol elevado, evite tomar más de tres yemas a la semana. Puede preparar tortillas con dos claras y una yema.

Aceites

El más aconsejable es el de oliva virgen extra, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Tenga en cuenta la cantidad indicada según las calorías totales y sea estricto en su control, sobre todo si tiene recomendada una dieta hipocalórica. Evite utilizar manteca o mantequilla en sustitución del aceite; tienen las mismas calorías y sus grasas son saturadas, que son más perjudiciales para la salud.

Edulcorantes

Si sigue una dieta hipocalórica, para endulzar le recomendamos que use aspartamo o sacarina, que no aportan calorías. El azúcar común o sacarosa puede utilizarlo con moderación junto al resto de los alimentos. Otras sustancias para endulzar como el sorbitol o la fructosa, le aportan las mismas calorías que si tomase azúcar.

Evite comprar y consumir “alimentos especiales para diabéticos”

No son adecuados. Intente que en su casa se realice una alimentación saludable y todos puedan comer igual.

Lea detenidamente el etiquetado de todos los alimentos que compre

Descubrirá que sustancias como el sodio, la dextrosa, la sacarosa, la fructosa o el sorbitol se encuentran en muchos alimentos que no hubiese imaginado. Evite los alimentos “light” que tengan sorbitol o fructosa.

Su **bebida** ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el agua. Tome alrededor de 2 - 2,5 litros. Puede tomar caldos desgrasados, infusiones y refrescos sin calorías. Modere la ingesta de cerveza (aunque sea sin alcohol) y vino y renuncie a bebidas de mayor graduación.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para la diabetes”

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS-DESACONSEJADOS EN LA DIABETES GENERAL

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
leche y derivados	Quesos frescos (tipo Burgos) y los poco curados o semigrasos. Yogur natural, de frutas, con cereales Cuajada, requesón Leche desnatada o semidesnatada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales desayuno, galletas “maría”	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen graves molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel, conejo Piezas magras de: ternera, buey, caballo, cerdo y cordero. Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro, lomo embuchado	Pato Piezas grasas de: ternera, buey, caballo, cerdo y cordero. Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de tres a la semana)	
Frutas	Todas las frescas	Frutas secas Frutas en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos (en cantidad variable en función del peso de cada uno)	
Grasas	Aceite de oliva y semillas	Manteca de cerdo, mahonesa Tocino y sebos
Bebidas	Agua. Infusiones. Refrescos sin calorías	Bebidas gaseadas azucaradas, refrescos azucarados. Bebidas alcohólicas de alta graduación
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes que se toleren mal: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco...