



UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
CUANDO SE TIENE
DIABETES

Con la colaboración de:

Dra. Pilar Riobó

Jefe A. Endocrinología y Nutrición
Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

PONGA LA MESA



Las comidas ligeras y atractivas pueden ayudarle a controlar su diabetes

La dieta es un elemento importante para disfrutar de buena salud para todas las personas y sobre todo para las personas con diabetes

Para mantener el nivel de glucosa en los límites normales:

- Planifique y respete el **horario** de las comidas
- Controle la **cantidad** de alimentos de cada comida
- Elija alimentos **saludables**

Vivir con diabetes no significa renunciar a sus alimentos preferidos

DIABETES

En la variedad está *el gusto*

- Frutas y verduras
- cereales
- pequeña ración de proteínas
- grasas saludables en pequeñas cantidades (aceite de oliva o de girasol)
- leche y yogures semidesnatados o desnatados

Modere los alimentos *no saludables*

Evite grasas saturadas, aceite de coco o palma y las grasas trans (manteca, margarina, bollería industrial, etc)

¿CÓMO PUEDE *ayudar* SU PLATO?



Divida su plato en 3 partes como este ejemplo

Le ayudará a ingerir la cantidad correcta de cada tipo de alimento

**VERDURAS SIN
ALMIDÓN**

Tomates,
setas,
pimientos,
cebollas,
pepinos,
espinacas,
zanahorias,
lechuga,
brócoli,
judías verdes,
col,...



1/2

PROTEINAS

Pollo sin piel, filetes magros
de carne de vacuno o cerdo,
huevos, pescado
blanco o azul...



1/4

**CEREALES
Y
ALIMENTOS
CON
ALMIDÓN**



1/4

Pan integral,
cereales con
fibra, arroz
integral,
pasta,
legumbres,
guisantes,
patatas,
calabaza,
galletas con bajo
contenido
en grasas,...

*Puede preparar
guisos que cubran
2 partes del plato:*

*Una ración de lasaña
equivale a una ración
de carne y cereales*

*Coma al
menos de 3 a 5
raciones al día*

Son ricas en
vitaminas,
minerales,
antioxidantes
y fibra



VERDURAS

1/2 del plato

TIENEN MUY POCA GRASA

- Mezcle verduras de distintos colores para hacer más atractivo el plato
- Las verduras pueden ser frescas, congeladas o envasadas con bajo contenido en sodio
- Prepare ricos zumos y purés de verduras



PROTEÍNAS

1/4 del plato



Pescado o carne

*Solo necesita entre
115 y 170 gramos de
proteínas al día*

- Coma pequeñas cantidades de carne magra (preferiblemente de pollo sin piel y filetes con poca grasa)
- Coma pescado al menos 2 veces por semana

Otras fuentes de proteínas:
legumbres como judías verdes
lentejas, guisantes, huevos, tofu

CEREALES Y ALMIDÓN

1/4 del plato

*Tome de 6 a 11
raciones diarias*

Es preferible que el
pan, los cereales,
el arroz y la pasta
sean integrales



ALIMENTACIÓN *sencilla*

- La carne *No* tiene que ser el componente principal
- *No* fría la carne y el pescado
- *No* abuse de la sal
- *No* aliñe mucho las ensaladas de verduras
- *No* tome los aperitivos directamente de la bolsa (no tiene que terminar todo el envase)

*Olvide costumbres
erróneas*

MÉTODOS PARA PREPARAR COMIDAS

- Las verduras deberían ser la base de la mayoría de sus platos
- Prepare la carne y el pescado a la plancha, asada o escalfada
- Sustituya la sal por otros condimentos como ajo, cebolla, cayena, y todo tipo de especias como pimienta, perejil, salvia o limón
- Complete las ensaladas con fruta fresca, semillas o frutos secos
- Tome una ración pequeña de aperitivos y guarde el resto

GUÍA PRÁCTICA DE *raciones*

FRUTAS

Cantidad: de 2 a 4 raciones al día

1 ración: 1 fruta fresca, 1 taza de fresas o cerezas, media taza de fruta en conserva, 2 cucharadas soperas de frutos secos



LÁCTEOS

Cantidad: de 2 a 3 raciones al día

1 ración: 1 taza de leche semidesnatada o desnatada o 1 yogur



CEREALES Y ALMIDÓN

Cantidad: de 6 a 11 raciones al día

1 ración: 1 rebanada de pan, media taza de cereales preferiblemente con fibra, 1/3 de taza de arroz o pasta a ser posible integral



— VERDURAS —

Cantidad: de 3 a 5 raciones al día

1 ración: 1 taza de verduras crudas, media taza de verduras cocinadas



— CARNE, PESCADO Y OTRAS PROTEÍNAS —

Cantidad: de 115 a 170 gramos al día (repartido en varias comidas)

1 ración de carne (100 gr) o **1 ración** de pescado (125 gr)= la palma de la mano
Sustituya cada 30 gr de carne por: cuarto de taza de queso fresco, 1 huevo



— GRASAS, DULCES Y ALCOHOL —

Sólo se deben tomar en ocasiones especiales.

1 ración: media taza de helado, 1 galleta rellena,
1 magdalena pequeña, 2 galletas pequeñas

*Beba abundante **agua**
todos los días*

ACTIVIDAD FÍSICA



Es fundamental ya que produce una disminución de la glucemia, proporcionalmente a su duración e intensidad.

No debe fumar

El tabaco es otro factor agresivo para las arterias que potencia los efectos nocivos de la glucemia elevada

DEBERÍA REALIZAR

- Ejercicios aeróbicos de intensidad moderada al menos 30 minutos al día, 5 veces por semana (Ej.: caminar, trotar, bailar, nadar y montar en bicicleta)

Aumentando la resistencia poco a poco (si no existen contraindicaciones) hasta llegar a 1 hora al día.

OBJETIVOS DE CONTROL GLUCÉMICO

Se considera que el control de su glucemia es:

- Excelente si se tienen glucemias en ayunas de 80-120 mg/dl o glucemia 2 horas después de las comidas de 80-160 mg/dl
- Aceptable con glucemias en ayunas <140 mg/dl y glucemia 2 horas después de las comidas <180 mg/dl
- Malo con glucemias en ayunas >140 mg/dl y glucemia 2 horas después de las comidas >180 mg/dl

La glucemia varía mucho según el ejercicio, la ingesta y las situaciones de estrés

Existe un parámetro denominado HbA_{1c} (hemoglobina glicosilada), que indica el nivel medio de glucemia en los 3 últimos meses

- Se considera buen control metabólico cuando la HbA_{1c} es menor del 7%. Por debajo de este nivel se reducen las complicaciones de la diabetes.
- Pero los objetivos pueden variar en cada paciente: son más estrictos en pacientes jóvenes, los que tienen corta duración de la diabetes y no tienen otras enfermedades concomitantes; por el contrario será menos estricto en pacientes con edad avanzada, hipoglucemias severas,...
- Su médico establecerá el nivel adecuado de HbA_{1c} para su situación clínica, su edad, etc.

Objetivos individualizados de control

Glucemia ayunas	Glucemia tras las comidas	HbA_{1c}	Presión Arterial
-----------------	---------------------------	------------	------------------

GUÍA PRÁCTICA DE raciones



1 Puño = 1 taza

Su puño = 2 raciones de pasta ó harina



Pulgar = 30 gramos

Su pulgar = 1 ración de queso



Puñado= 30-60 gramos

Un puñado = 30 gramos de frutos secos
o galletas saladas



Palma= 90-100 gramos

Su palma= 1 ración de carne o pescado



Punta del pulgar= 1 cuchara pequeña

La punta de su pulgar = 1 cuchara pequeña
de margarina o mantequilla