

5.1 Alimentación.

La Diabetes Mellitus es una de las enfermedades en las que la alimentación, constituye la base sobre la que se ajusta cualquier otro tratamiento.

En la **diabetes tipo 1**, el tratamiento es la insulina y el énfasis se pondrá en la regularidad de la cantidad de hidratos de carbono (cereales, patatas, pan, legumbres, vegetales, etc...) que se ingieren y en el horario de las comidas.

El tratamiento con insulina debe adaptarse a la distribución de la toma de alimentos (concretamente de hidratos de carbono) de forma individual.

En la **diabetes tipo 2** el tratamiento puede ser más variado. En muchas ocasiones, sobre todo al inicio, la alimentación y la actividad física pueden ser el único tratamiento necesario, pudiendo obtenerse el control de la glucemia con un buen plan de alimentación, y sobre todo, con el control del sobrepeso. Hay otras ocasiones en que tenemos que utilizar fármacos (pastillas, insulina), bien al comienzo, bien al cabo de un tiempo, y debemos procurar la correcta adaptación de los horarios de las tomas de alimentos y fármacos.



En ambos tipos de diabetes hay que conseguir una alimentación equilibrada que se ajuste a las necesidades nutricionales del paciente.

¿Qué conseguirá usted con una alimentación saludable?

- Reducirá o mantendrá el peso.
- Controlará la glucemia.
- Necesitará menos insulina o pastillas en su tratamiento.
- Contribuirá a evitar complicaciones agudas.
- Ayudará a retrasar o evitar las complicaciones crónicas de la diabetes, al mejorar el control glucémico.
- Mejorará el nivel de colesterol y de otras grasas en sangre.
- Si tiene artrosis, mejorará sus molestias al controlar el peso.
- Mejorará su salud en general.
- Se sentirá mejor.





Su alimentación no va a ser sustancialmente diferente de la recomendable para el resto de las personas.

Plan de Alimentación.

Para mantener una alimentación sana es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

- *Coma alimentos variados, para obtener todos los nutrientes que necesita.*
- *Coma en la cantidad suficiente dichos alimentos, según sus necesidades y le hayan recomendado sus profesionales sanitarios.*

Una alimentación saludable no significa que tenga que privarse de disfrutar de la comida. Para llegar a conseguir esto tendríamos que:

- **Conocer los alimentos.**
- **Saber en qué cantidad tomarlos.**
- **Cómo combinarlos.**
- **Cómo cocinarlos.**
- **En qué momento se deben comer.**

Conocer los alimentos.

Los alimentos contienen las sustancias (nutrientes) que necesitamos para vivir y que, en el paciente con diabetes, tienen aún más importancia, porque además le van a ayudar al control de la enfermedad.

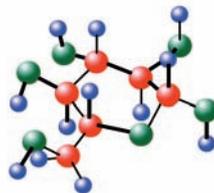
Los principales nutrientes son los hidratos de carbono y grasas, que dan energía, y las proteínas que ayudan a construir o reparar las estructuras del organismo. Aparte también obtenemos de los alimentos las vitaminas y minerales que ayudan a que se mantenga saludable el organismo. Por último no nos olvidemos del agua, que es imprescindible para la supervivencia.



Para el paciente con diabetes, todos los nutrientes son importantes, sin embargo es recomendable que conozca más profundamente los alimentos que contienen sobre todo hidratos de carbono pues, siendo imprescindibles, son los que fundamentalmente elevan los niveles de glucosa en sangre, por lo que se debe controlar su ingesta y repartirlos adecuadamente a lo largo del día.

Se conocen dos tipos de hidratos de carbono, los complejos o absorción lenta (almidones o féculas) que se encuentran fundamentalmente en cereales (sobre todo integrales), legumbres, verduras y hortalizas..., y los simples o de absorción rápida (azúcares) que se encuentran en frutas, miel, leche y derivados... Aunque actualmente se está dando más importancia a la cantidad total de hidratos de carbono que a la fuente, se recomienda que su toma sea preferentemente de hidratos de carbono complejos.

COMPLEJOS



Molécula de glucosa
(representación tridimensional)

SIMPLES



Para conocer los alimentos de una forma sencilla los reunimos en varios grupos:

Leche y derivados.

Qué nutrientes tienen



Son alimentos muy completos porque contiene todo tipo de nutrientes, hidratos de carbono (lactosa), grasas, proteínas, vitaminas (prácticamente todas, sobre todo A, D y B₂), minerales (destacamos el calcio y el fósforo) y agua (85 %).

Qué alimentos son

Leche (entera, desnatada, condensada, evaporada y en polvo) y sus derivados (yogur, queso, nata, mantequilla, requesón, helados...).

Sepa que

La leche entera tiene el doble de calorías que la desnatada. Es preferible la leche desnatada. Puede acompañarla con café.

Prefiera los yogures desnatados sin azúcar.

No tome mantequilla ni nata. Si acaso y de forma restringida, margarina de origen vegetal a ser posible de oliva.

Puede sustituir 100 ml. de leche desnatada por un yogur natural desnatado o 40 g de queso tipo Burgos.

La leche condensada tiene un alto contenido en azúcar y no debe ser tomada por el paciente con diabetes.

Alguna vez, pero no de forma cotidiana, puede cambiar por una loncha de queso curado/semi o 2 lonchas de queso fundido.



Debe tomar lácteos a diario. Se recomienda el equivalente a dos vasos de leche al día, y si tiene problemas de sobrepeso o colesterol que sean productos desnatados. Hay etapas de la vida en que el consumo debe ser mayor (embarazo, infancia y adolescencia, personas mayores). El personal sanitario le informará de sus necesidades.

Carnes, pescados y huevos.

Qué nutrientes tienen

Son alimentos ricos en proteínas, en menor proporción de grasas (sobre todo saturadas), que varían según el tipo de alimentación y parte del animal, minerales (hierro...), vitaminas (B6, B12...) y casi inexistentes los hidratos de carbono. El agua es el componente presente en mayor cantidad.

Qué alimentos son

Carne y derivados (embutidos, fiambres, panceta, bacon...), pescados blancos (con escasa cantidad de grasa: bacalao, merluza, lenguado...), pescados azules (hasta un 25% de grasa: sardinas, arenques...), mariscos y huevos.



Sepa que

No abuse de la toma de carnes y pescados, una alimentación abundante en proteínas puede no ser beneficiosa para el funcionamiento del riñón, sobre todo si éste ya está deteriorado. Es aconsejable que parte de las necesidades de proteínas sean cubiertas por alimentos como las legumbres y los cereales.

Los embutidos y fiambres no son recomendables en el paciente con diabetes, pues aunque su composición varía, suelen ser altos en grasas y también pueden serlo en hidratos de carbono.

Retire la grasa visible de la carne o mejor elija carne no grasa (pollo, pavo, conejo).

En alguna ocasión excepcional puede sustituir por carne de cerdo o cordero (1 - 2 filetes de lomo de cerdo o 2 chuletas de cordero), pero tenga en cuenta que estas carnes tienen más cantidad de grasas saturadas (excepto el cerdo ibérico alimentado con bellota, que tiene grasa monoinsaturada). También puede sustituir por 2 lonchas de jamón serrano o una y media de jamón York.

El huevo es un alimento importante en nuestra alimentación, sólo saber (sobre todo los pacientes que padecen de colesterol), que la yema de huevo presenta un alto porcentaje de colesterol.



¡ RECUERDE !

Este grupo de alimentos es de consumo diario, aunque se debe procurar no tomar carne ni huevos más de 3 veces en semana, siendo preferible tomar más veces pescado (azul o blanco) que carne.



Un filete de carne debe ser menor de 1 dedo de grosor, y que no sobrepase de largo el reborde interno de un plato llano y de ancho el medio plato. Es decir, su peso no debe ser superior a 150 - 200 g (crudo).

Cereales y derivados.

Qué nutrientes tienen



Fundamentalmente hidratos de carbono, y en mucha menor proporción proteínas y grasas. Contienen además vitaminas (grupo B fundamentalmente) y minerales. El agua representa menos del 15%. Si los cereales son del tipo "integral", aportan además al organismo fibra, magnesio, zinc y ácido fólico.

Qué alimentos son

Entre los cereales y derivados tenemos el trigo, arroz, maíz, avena, centeno, cebada, copos de maíz, harinas de trigo, krispis, sémola de trigo, tapioca, pan de centeno, de trigo, pastas (fideos, macarrones...).

Sepa que

Es preferible comer el pan integral y por regla general no más de 50 g entre comida, cena y desayuno (salvo recomendación específica).

Evite las pastas con huevo.

Cada 10 g de pan pueden sustituirse por una galleta María.



¡ RECUERDE !

Los cereales y derivados son alimentos de consumo diario que deben ser uniformemente repartidos en las distintas comidas. Aumente el consumo de cereales integrales.

Los hidratos de carbono de los cereales y sus derivados son de absorción más lenta que los hidratos de carbono de leche, fruta, miel (azúcares) es decir, elevan más lentamente los niveles de glucosa en sangre y por tanto son los más recomendados (igual que las legumbres).

Azúcares y derivados.

Qué nutrientes tienen



Fundamentalmente hidratos de carbono de absorción rápida.

Qué alimentos son

Los azúcares suelen caracterizarse por su sabor dulce y se encuentran por ejemplo, como componente principal del azúcar de caña o azúcar blanco (sacarosa o azúcar de mesa), fruta (fructosa y

glucosa), miel (fructosa, sacarosa), leche (lactosa)... y formando parte de otros alimentos como productos de pastelería y bollería (bizcocho, bollo, ensaimada, croissant, galletas, magdalenas...), helados, refrescos...

Sepa que

Es preferible utilizar como dulcificantes los edulcorantes no nutritivos como aspartamo, sacarina, acesulfamo de potasio y ciclamato. Los demás (edulcorantes nutritivos), no sólo aportan calorías, sino que pueden subir las cifras de azúcar en sangre, así tenemos la sacarosa, fructosa, miel y en menos medida la dextrosa, sorbitol, manitol, maltitol y xilitol.

Limite el consumo de alimentos ricos en azúcares como pasteles, galletas, mermeladas, etc., para evitar las subidas bruscas de glucemia. Le recomendamos que no entren en su alimentación habitual y, cuando decida tomarlos, recuerde que no deben superar del 10 al 15% de los requerimientos calóricos totales de ese día en hidratos de carbono, formando parte de una comida variada.

Los productos de pastelería y bollería además llevan otros componentes ricos en calorías (grasas, colesterol...) que los desaconsejan. Dos buenas estrategias: una es consumirlos solo en caso de celebraciones o fiestas, y dos cuando vaya al mercado, lleve una lista con su compra habitual.



Los alimentos elaborados ricos en azúcares deben ser de consumo muy ocasional.

Verduras y hortalizas.



Qué nutrientes tienen

Son elementos importantes pues son una buena fuente de vitaminas y minerales, con gran aporte de fibra vegetal. Apenas contienen grasas y proteínas, y algo más de hidratos de carbono pero en cantidad variable. El agua es el componente en mayor cantidad.

Qué alimentos son

Alimentos pertenecientes a este grupo: acelgas, ajos, alcachofa, apio, berenjena, berro, calabaza, calabacín, cardo, cebolla, col, coliflor, champiñón, endibia, escarola, espárragos, espinacas, judías, lechuga, nabos, pepino, perejil, pimiento, puerros, rábanos, remolacha, soja, tomate, zanahoria...

Sepa que

Las verduras frescas y congeladas tienen más vitaminas y menos sal que las envasadas.

Las verduras se deben tomar crudas (ensaladas) o cocidas.

Es recomendable que las verduras cocinadas se consuman de inmediato y evitar los recalentamientos.



Consuma verduras y hortalizas en número de 2 a 3 veces al día. La medida habitual: plato hondo, que llene el fondo hasta el reborde interno. Una toma se recomienda que sea cruda (ensalada).

Frutas y frutos secos.



Qué nutrientes tienen

Las frutas son ricas en azúcares simples (fructosa, glucosa y sacarosa), con discreto componente de fibra. La presencia de proteínas y lípidos es muy pequeña. Presentan un aporte de vitaminas (vitamina C) y minerales variable. Suelen ser alimentos de bajo contenido calórico (excepto coco, aguacate y plátano...) y ricas en agua.

Los frutos secos se caracterizan por su alto contenido calórico (casi el 80% son grasas del tipo de monoinsaturados, es decir las grasas beneficiosas). Presentan también hidratos de carbono complejos, proteína, fibra y minerales.

Qué alimentos son

Naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, melón, sandía, fresa..., frutos secos (avellana, almendra...).

Sepa que

La forma más apropiada de ingerir la fruta es cruda, madura, de temporada y la que lo permita con la piel (lavarla bien).

Si toma zumo de fruta natural o envasado, hágalo esporádicamente y en el contexto de una comida.

Las confituras, por su elevada concentración de azúcares, no son adecuadas para el paciente con diabetes.

Los frutos secos naturales son alimentos recomendables para la prevención de enfermedades cardiovasculares, pero por su alto contenido energético se limitará su consumo, sobre todo en personas con sobrepeso u obesidad.



¡ RECUERDE !

La fruta es un alimento de consumo diario con una media recomendable de 2 a 3 veces al día.

Tomar 10 g al día (60 - 70 Kcal.) de avellanas, almendras, pistachos, cacahuetes o nueces podría ser una buena idea.

Aceites y grasas.

Qué nutrientes tienen



Grasas y vitaminas (vitamina E). Nos aportan sobre todo energía (son la reserva de energía más importante que posee el organismo), aunque tienen otras funciones (sintetizar hormonas, etc...). No tienen hidratos de carbono.

Qué alimentos son

Están presentes como tales (aceite, margarina, mantequilla...) o formando parte de otros alimentos (carnes, leche...).

Sepa que

Según su procedencia existen grasas animales (manteca de cerdo, sebos del ganado vacuno, ovino...) y vegetales (aceites de semillas y aceite de oliva), éstas últimas son las más apropiadas.

Las grasas son los alimentos que hay que restringir más en cualquier plan de alimentación que tenga como objetivo disminuir peso.

El mejor aceite es el de oliva, tanto crudo como para fritura, a ser posible "virgen extra". Después los aceites de oliva refinados, y por último los de semillas (girasol, soja, maíz...).

Evitar, si el etiquetado sólo pone "grasas o aceites vegetales", sin especificar cuales (en esos casos es probable que se esté utilizando aceite de coco o palma que tienen grasas no recomendables -saturadas-).

La mantequilla es muy rica en grasas saturadas, por lo que se recomienda evitarla.

Si tiene sobrepeso u obesidad o problemas de colesterol, es recomendable eliminar de su plan alimenticio los embutidos (chorizo, sobrasada, salchichón, lomo embuchado, mortadela, pata de cerdo, salchichas de Frankfurt, foie-gras, chopped, etc...), panceta, manteca, algunas margarinas, aderezos de ensaladas o las salsas cremosas, grasa de cerdo, leche y sus derivados enteros.



Una cucharadita (5 g) de cualquier clase de grasa ya sea aceite de oliva, mantequilla o manteca, equivale a cerca de 45 calorías. (Un gramo de todo tipo de grasa equivale a 9 calorías).



Modere la ingesta de grasa, no sobrepasando el 30% del valor calórico total al día. Para ello consuma productos lácteos desnatados, más pescado que carne y ésta, sin partes visibles de grasa (lomo), o de ave (pollo) y un máximo de 3 cucharadas soperas de aceite de oliva a lo largo del día.

Legumbres y Patatas.

Qué nutrientes tienen

Las legumbres son alimentos muy completos, pues tienen prácticamente todos los nutrientes, con cantidades considerables de hidratos de carbono complejos y proteínas, también son ricas en otros nutrientes (vitaminas, minerales y fibra).

La patata presenta una cantidad importante de hidratos de carbono complejos y agua. Además contiene vitaminas y minerales. Presenta pequeña cantidad de proteínas y prácticamente nada de grasa.

Qué alimentos son

Como legumbres tenemos garbanzos, guisantes, lentejas, judías blancas o habichuelas y habas.



Sepa que

Las legumbres son uno de los alimentos más recomendables en pacientes con diabetes pues su almidón se absorbe lentamente, provocando saciedad sin cambios bruscos en la glucemia.

Es una buena combinación por el enriquecimiento de proteínas de origen vegetal legumbres + cereales (arroz + garbanzos, arroz + lentejas...)

Las patatas cocidas son un buen alimento, bajas en calorías, lípidos y proteínas, pero fritas multiplican por 6 las calorías y se hacen ricas en grasas.



¡ RECUERDE !

La ingesta de legumbres debe estar presente al menos 3 veces en semana.

Bebidas.

Qué nutrientes tienen

a) Agua: es un componente esencial. No tiene ningún valor energético, pero sí minerales.



b) Bebidas refrescantes y otras no alcohólicas: no tienen valor nutritivo aunque sí pueden ser un aporte energético no previsto.

c) Bebidas alcohólicas: no tienen valor nutritivo y sí un aporte energético "vacío" (7 Kcalorías⁽¹⁾ por gramo alcohol).



Que alimentos son

El agua se presenta como tal y además se encuentra en muchos alimentos (verduras, frutas...).

El resto de bebidas son preparadas.

Sepa que

Debe tener en cuenta dos cosas cuando tome bebidas con alcohol:



- Las calorías que aporta (incluso las denominadas "sin alcohol" como la cerveza, pues ésta contiene un alto grado de hidratos de carbono procedentes de la fermentación).

- El abuso de su ingesta puede hacer bajar peligrosamente el nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia), especialmente si no ha comido.

No es recomendable la toma de licores de alta graduación (whisky, ron, aguardiente, ginebra, vodka, tequila, etc...) o que contengan una cantidad grande de hidratos de carbono, (licor, aguardiente, anís dulce, vinos dulces, o mezclas dulces).

Si pide alguna bebida con alcohol, las más recomendables son los vinos secos, brut, cava seco y sidra seca (no las dulces).

(1) Kcalorías: Kilocalorías en términos coloquiales, cuando se habla de calorías se está haciendo referencia a Kilocalorías.

Hay que evitar beber en exceso en una fiesta o celebración, pero si esto le ocurre alguna vez y está en tratamiento con insulina o pastillas, hágase un control de glucemia en el dedo cuando vaya a dormir, y tome algún suplemento (leche, fruta, galletas...).

Aunque el azúcar esté alto en ese momento, (ya que se ha bebido en exceso), tras la hiperglucemia puede venir una bajada de azúcar.



Si sigue un plan de alimentación bajo en calorías, cuente las calorías del alcohol dentro del grupo de las grasas (no pierda una comida por compensarla con el alcohol) y sepa las calorías que está ingiriendo. Para ello tendrá que conocer los gramos de alcohol:

Gramos de alcohol = grados de la bebida x mililitro que se tome x 0,8 /100

Así un vaso de vino de 12º de 120 cc. :

Gramos de alcohol = $12^\circ \times 120 \text{ cc.} \times 0.8/100 = 11,52$ gramos de alcohol.

Como cada gramo de alcohol proporciona 7 Kcalorías, multiplicamos 11,52 gramos de alcohol x 7 Kcalorías/gramos = 81 Kcalorías.

Las bebidas no alcohólicas refrescantes llevan en su composición distintos hidratos de carbono, por lo que su valor calórico no es despreciable a la hora de consumirlas.

No hay inconveniente en el uso de bebidas acalóricas llamadas “light” como Diet-Pepsi®, Coca-Cola Ligth®, Tab®, Gaseosa edulcorada con sacarina (Casera® blanca).

El café, té y otras infusiones son bebidas acalóricas y como tal de libre consumo para el paciente con diabetes.



Un adulto debe llegar a beber diariamente un litro y medio de agua o más (aparte de la contenida en los alimentos).

Con respecto al alcohol, si la diabetes está bien controlada y no hay otro problema de enfermedad (páncreas, hígado, corazón o riñón...) no hay inconveniente en la toma de no más de 2 copas de vino de 80 ml. o equivalente al día, siempre en las comidas, y nunca con el estómago vacío.

¿ En qué cantidad hay que tomar los alimentos ?

Para saber esto, es imprescindible conocer las necesidades energéticas diarias (número de kilocalorías/día) que varían de una persona a otra según la edad, sexo, peso y talla con modificaciones que dependen de la actividad física y determinadas situaciones especiales (crecimiento y desarrollo, embarazo, lactancia y ancianidad). En este sentido es recomendable seguir las instrucciones de sus profesionales.

El plan alimenticio de un paciente con diabetes por regla general oscilará entre 1500 Kcal. y 2.500 Kcal/día (si tiene una actividad física intensa puede llegar a 3000 Kcal/día y si tiene obesidad puede alcanzar 1200 Kcal/día)

El peso y la actividad física son las dos únicas condiciones que usted mismo puede modificar para el control de la diabetes.

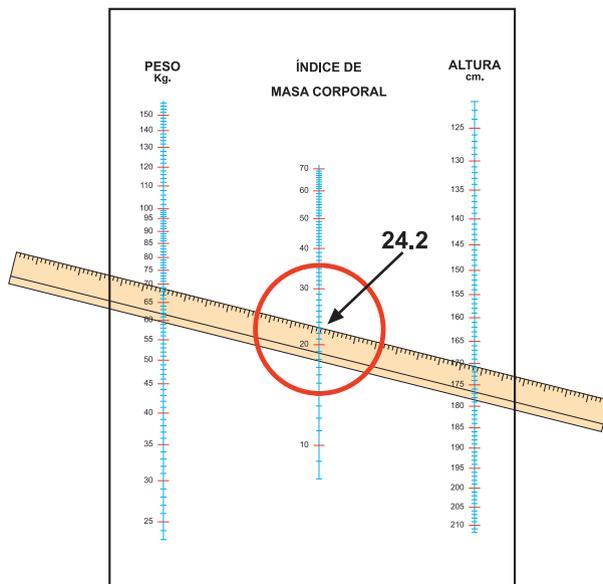
Para saber si usted tiene problemas de peso calcule el Índice de Masa Corporal (IMC). Para ello divida su peso en Kg. entre el cuadrado de su altura, en metros. Por ejemplo, una persona de 70 Kg. de peso y 1,70 m de altura tiene un IMC de 24,2 (70/1,7²).

Cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC)
IMC = Peso (Kg.) / Talla² (Metros)

El peso normal estaría entre 18.5 y 24.9

También puede conocer su IMC a partir de la siguiente tabla. Para ello, trace una línea con una regla que vaya desde el punto que recoge su peso en kilogramos (Kg.), hasta el punto de la derecha que recoge su altura, en centímetros (cm.).

Vea la puntuación que dicha línea marca en la columna central (IMC)



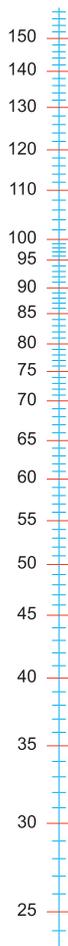
Según el nomograma una persona con un peso de 70 Kg. y una altura de 1,70 mts. obtendría como resultado un I.M.C. de 24.2 Aprox.

IMC			
Menos de 18.5	Entre 18.5 y 24.9	Entre 25 y 29.9	30 o más
Peso insuficiente	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad

Tabla adaptada de la Clasificación de sobrepeso y obesidad del Consenso SEEDO 2000

Nomograma para determinar el IMC (según Bray G.A., 1985) (adaptado al sistema métrico de medidas)

**PESO
(Kg.)**



**ALTURA
(cm.)**



**ÍNDICE DE
MASA CORPORAL**

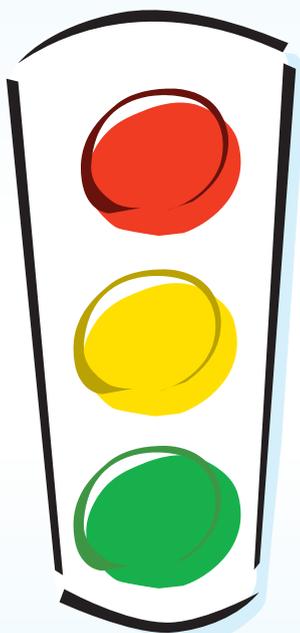


Es conocido en la Diabetes Mellitus tipo 2 que casi el 80% de los pacientes presentan sobrepeso u obesidad y la mayoría son sedentarios dificultando esto la acción de la insulina. Por ello, si su Índice de Masa Corporal le indica que tiene sobrepeso u obesidad (IMC > 25), debemos buscar un peso razonable (es decir el que se puede conseguir y mantener sin riesgos para la salud) disminuyendo el número de calorías diarias y aumentando la actividad física. Puede ser una buena opción, en caso de obesidad, un Índice de Masa Corporal entre 25 y 27, pero aunque no se pierda peso es recomendable que disminuya la ingesta de calorías diarias (entre 200 a 500 Kcal. menos) pues mejora el funcionamiento de la insulina y, por tanto, el control de la glucosa.

En los casos que deba seguir un plan alimenticio prolongado bajo en calorías, que sea igual o menor a 1.200 Kcal., se debe asegurar un aporte suplementario de vitaminas y minerales. Siga la recomendación de sus profesionales.

Uno de los principales objetivos que se tiene que alcanzar con la alimentación, es conseguir un peso razonable.

Contenido calórico de los alimentos.



Alto:

Aceite, mantequilla.
Dulces.
Embutidos y hamburguesas.
Carne de cerdo.
Patatas fritas y frutos secos.
Bebidas alcohólicas.

Medio:

Pan, cereales, patatas,
legumbres, fruta.
Carne magra (conejo, pavo,
pollo, ternera magra).
Pescado.
Quesos frescos.
Leche.

Bajo:

Verdura y hortalizas.
Bebidas bajas en calorías.
Té y café.

Cómo combinarlos.

DESAYUNO:

- 1 vaso de leche desnatada, sola o con café, té o malta. Sin azúcar. Puede utilizarse sacarina o aspartamo.
- ½ pieza de pan (mejor integral) con aceite de oliva o queso fresco o tomate.

MEDIA MAÑANA:

- 1 pieza de fruta.

ALMUERZO:

- Un plato de carne o pescado o potaje de legumbres / cereales integrales / pastas.
- Acompañamiento: ensalada o verdura o patatas (asadas o cocidas).
- ¼ pieza de pan.
- yogur o queso desnatado o fruta.

MERIENDA:

- 1 pieza de fruta.
- 1 yogur desnatado ó 1 vaso de leche desnatada.

CENA:

- Un plato de carne o pescado o potaje de legumbres / cereales integrales / pastas.
- Acompañamiento: ensalada o verdura o patatas (asadas o cocidas).
- ¼ pieza de pan.
- 1 yogur desnatado ó 1 vaso de leche desnatada.

ANTES DE ACOSTARSE (optativo):

- 1 pieza de fruta ó 1 yogur ó 1 vaso de leche.

Cómo cocinarlos.

Algunas sugerencias:

Si necesita perder peso, a la hora de cocinar es preferible preparar los alimentos a la plancha, al vapor, cocidos, al horno o hervidos y evite cuanto le sea posible los fritos o rebozados.

Los condimentos nos pueden ayudar a que la comida sea más sabrosa. Vinagre y limón, cebolla, ajo, perejil, comino, orégano, laurel, tomillo...

Utilice edulcorantes no calóricos (sacarina, aspartamo, ciclamato...), si quiere endulzar sus postres. También se puede usar vainilla o canela.

Es recomendable limitar el consumo de especias más fuertes como la pimienta, el pimentón o la guindilla.

Cocine mejor con **aceite de oliva**.

El arroz conviene hervirlo y lavarlo para disminuir calorías.

La cocción de pastas debe ser "al dente" (punto de cocción dejándolas un poco enteras).

Las carnes siempre deben cocinarse. Hay muy diversas formas de prepararlas: a la plancha (parrilla), al vapor y en microondas son los métodos en que conservan más poder nutritivo ya que están expuestas menos tiempo a la fuente de calor, sin embargo debe tener en cuenta que las piezas no pueden ser gruesas.

Los pescados se preparan de diferentes formas: asados (sardina, trucha...), cocidos (a fuego lento) y fritos (tener en cuenta el aumento de calorías).

El huevo tiene multitud de formas para cocinarlo. En estado crudo es menos digerible.

Las hortalizas y verduras antes de prepararlas deben ser bien lavadas bajo chorro de agua. Las congeladas se cocinan sin ser previamente descongeladas, no debiendo volverse a congelar. Las verduras cocidas se deben preparar con poca agua y tiempo de cocción corto en recipiente cerrado.

Es muy importante la forma de cocinar las legumbres. Trate de hacer los potajes sin utilizar grasa animal (tocino, morcilla, chorizo, orejas, vísceras...).

La patata se debe cocer conservando su piel para que no pierda parte de sus características nutricionales.

Las ensaladas, el gazpacho..., se deben condimentar de forma sencilla: vinagre de vino, aceite de oliva, algo de ajo y a veces especias.

En qué momento se deben comer los alimentos.

Como norma general e independientemente del tipo de tratamiento, es preferible aumentar el número de comidas que la cantidad en cada una.

Un buen hábito: coma 5 - 6 veces al día (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena, antes de dormir). Esto es imprescindible en pacientes que estén en tratamiento con insulina.



1. Desayuno



2. Media mañana



3. Almuerzo



4. Merienda



5. Cena



6. Antes de dormir

- Debido a los distintos tipos de insulinas y pastillas que sucesivamente están apareciendo en las farmacias, le recomendamos se asesore por sus profesionales sanitarios sobre ¿cuándo es el momento oportuno de tomar su medicación en relación con la comida y la actividad física?.

- Si se pone insulina o toma pastillas es recomendable comer a la misma hora todos los días, respetando el número y horario de

las comidas para evitar las oscilaciones de glucosa y como medida de prevención de la hipoglucemia.

- No olvidar la toma "mesita de noche" (antes de dormir), si se está poniendo insulina.

- Mantener la relación entre el horario de medicación, alimentación y realización de ejercicio físico, para evitar las oscilaciones de la glucemia y evitar complicaciones agudas (hipoglucemia).

No olvide

Un buen ejemplo de una alimentación saludable es la **"dieta mediterránea"** (legumbres, ensaladas, vegetales, pollo, pescados, frutas, aceite de oliva, leche, etc...).

Coma más alimentos con fibra, por tanto, aumente el consumo de alimentos de grano integral (pastas y harinas integrales), legumbres, frutas y verduras frescas o poco cocidas.

Coma menos grasa incluyendo en las comidas principales la verdura cruda o hervida. Utilice como fuente principal de grasa el aceite de oliva.

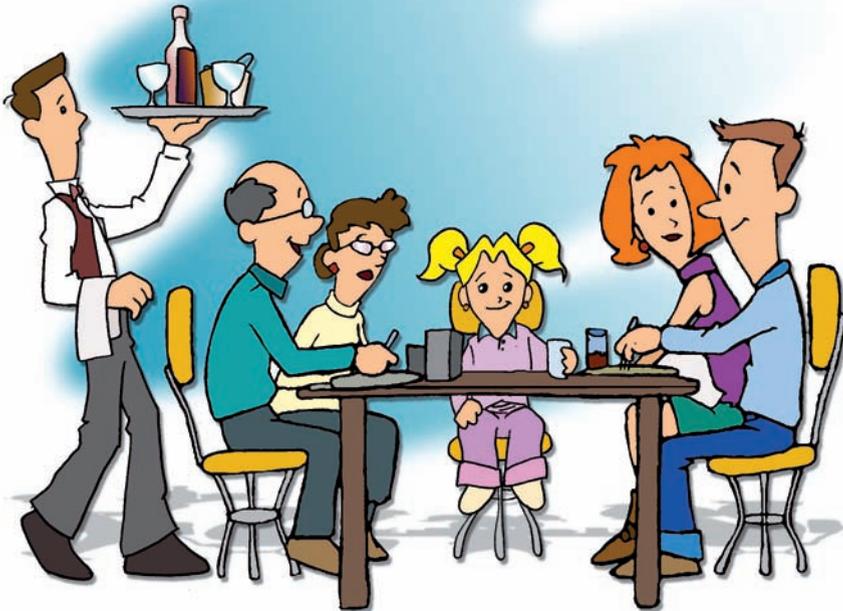
Tome menos sal, para controlar mejor su tensión arterial. Reduzca la cantidad de sal que usa para cocinar y no se lleve el salero a la mesa.

No es recomendable el consumo de "alimentos para diabéticos" o "bajos en calorías" o "sin azúcar" (turrone, galletas...), porque a veces se desconoce su composición y contenido calórico y con frecuencia contienen azúcares como fructosa, sorbitol o xilitol. Y además son caros.

No renuncie a las comidas fuera de casa y celebraciones, pero sí planifique cuando tomar la medicación, qué comer y cuánto.

Tome menú variado, rico en cereales, verduras, legumbres y frutas, con un moderado consumo de carne o pescado, limitando la ingesta de sal, evitando las salsas. Si la comida se retrasa, pida un aperitivo. Evite los postres de la casa, tome excepcionalmente una pequeña porción de helado o tarta. Puede tomar té o café.

Si va a una fiesta o celebración, asegúrese de que alguien en la fiesta, o algún amigo, sepa que tiene usted diabetes (o lleve algún identificativo como medalla, pulsera, etc...), pues los síntomas de embriaguez son similares a los de hipoglucemia.



Evite las "comidas rápidas" (fast food), suelen ser de alto contenido en hidratos de carbono simples y grasas de animales con bajo contenido en fibra.

No es aconsejable variar las dosis de insulina para poder comer (dulces, helados, etc.) o beber más.

Lo ideal es conseguir que el plan de comidas sea válido para toda la familia.

Adquiera la costumbre cuando vaya a la compra de leer las etiquetas, para saber exactamente que está comprando (sepa que hay alimentos "salados" que llevan azúcar: ketchup).

No se desanime si se ha propuesto perder peso y los resultados no son inmediatos. Busque ayuda y asesoramiento en sus familiares y personal sanitario. Discuta con ellos las dificultades que encuentre para conseguir sus objetivos.

Pirámide de la Alimentación Saludable

