

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. DIABETES

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Consejos comunes a todas las dietas que debe seguir un paciente con diabetes mellitus:

- Para reducir la grasa en la dieta, la leche puede ser desnatada. Es un alimento básico del que, si es posible, no se debería prescindir nunca. Se recomienda medio litro diario en un adulto sano. Se pueden sustituir 100 cc de leche desnatada por un yogur desnatado, pero no por quesos curados, que son muy ricos en grasas saturadas y, por tanto, en calorías.
- El pan más recomendado es el integral, porque su contenido en fibra produce menor elevación de glucemia (azúcar en la sangre) que el pan blanco.
- La fruta puede ser de cualquier tipo, quizá con la excepción del consumo frecuente o excesivo de plátanos y uvas. Siempre respetarán los pesos indicados. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o preparadas. Se recomienda que tome al día dos o tres piezas.
- Es aconsejable que la carne sea de pollo (sin piel), vaca o ternera, siempre muy limpia. Sólo tomará carnes rojas unas cuatro veces al mes.
- El pescado puede ser blanco o azul. Procure siempre tomar más pescado que carne, y al menos dos o tres veces por semana tome pescado azul. Si precisa seguir una dieta baja en calorías (hipocalórica), recuerde que los pesos de las dietas valen para el pescado blanco; para saber los pesos del pescado azul, reduzca la cantidad indicada de la siguiente forma: 150 g de pescado blanco son lo mismo que 100 g de pescado azul.
- Huevos: le recomendamos que no tome más de 4 unidades a la semana. Si tiene el colesterol elevado, no debe tomar más de tres yemas a la semana. Una cosa que se puede hacer es prepararse una tortilla a la francesa con dos claras y una yema.
- Las verduras deben tomarse al menos una vez al día; las más recomendadas son las que se consumen frescas (en ensalada).
- El aceite más aconsejable es el de oliva, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Lo más importante es respetar estrictamente la cantidad indicada en cada dieta para elaborar los platos del menú diario, sobre todo si sigue una dieta baja en calorías (hipocalórica). Tampoco debe utilizar manteca ni mantequilla en sustitución del aceite, porque producen las mismas calorías y llevan grasas saturadas, que son más perjudiciales para la salud.
- Para endulzar no utilice azúcar de forma habitual. Use aspartamo o sacarina, que no llevan calorías. Otras sustancias para endulzar, como el sorbitol o la fructosa, le aportan las mismas calorías que si tomase azúcar a igualdad de peso. Sin embargo, como endulzan más pueden utilizarse en cantidades inferiores.
- No le aconsejamos tomar *alimentos para diabéticos*. Debe intentar tener una alimentación lo más parecida al resto de su familia. Su alimentación sólo será muy distinta a la de las otras personas que viven con usted en el caso de que sea obeso y necesite perder peso siguiendo una dieta especialmente baja en calorías.
- Lea detenidamente el etiquetado de todos los productos alimentarios que consuma. Descubrirá que sustancias como el sodio, la dextrosa, la sacarosa, la fructosa o el sorbitol se encuentran en muchos alimentos que no hubiera 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. También puede tomar de forma libre el té, otras infusiones o café solo. De vez en cuando puede tomar Pepsi Diet®, Coca Light®, o Tab®. Nunca deberá tomar cerveza, ni siquiera sin alcohol, vino o bebidas de mayor graduación.
- Respete siempre los pesos de los alimentos.
- En función del contenido en hidratos de carbono de los alimentos podrá intercambiarlos consultando unas tablas (se las incluimos más adelante) de intercambio de raciones (tablas de equivalencias por contenido en hidratos de carbono).

TABLA DE EQUIVALENCIAS POR CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS (1 EQUIVALENTE = 10 G DE CARBOHIDRATOS)

1 EQUIVALENTE DE FÉCULAS = 10 g de Carbohidratos, 1,5 g de Proteínas

- 60 g de guisantes, habas tiernas.
- 50 g de patatas, boniatos.
- 20 g de pan, legumbres, castañas.
- 15 g de cereales, galletas, arroz, pasta, harina, sémola, tapioca.

1 EQUIVALENTE DE VERDURAS = 10 g de Carbohidratos, 4 g de Proteínas

- 300 g de lechuga, escarola, acelgas, espinacas, pepino, calabacín, endivia.
- 200 g de repollo, coliflor, lombarda, espárragos, judías verdes, puerros, nabos, rábanos, tomates, brécol, setas, champiñón, berenjenas, calabaza, cardo, pimientos, perejil.
- 100 g de zanahoria, alcachofas, coles de Bruselas, col, remolacha, cebolla, ajo.

1 EQUIVALENTE DE FRUTAS = 10 g de Carbohidratos

- 200 g de melón, sandía.
- 100 g de albaricoque, fresón, fresas, frambuesas, granada, pomelo, naranja, mandarina, melocotón.
- 70 g de piña, ciruelas, kiwi, manzana, moras, nísperos, pera.
- 50 g de caquis, chirimoyas, cerezas, brevas, higos frescos, uvas, plátanos, membrillos.
- 25 g de higos y ciruelas secas.
- 15 g de pasas y dátiles.

1 EQUIVALENTE DE LÁCTEOS = 10 g de Carbohidratos, 8 g de Proteínas

- 200 g de leche entera, semidenatada, desnatada, dos yogures naturales enteros o desnatados.
- 150 g de cuajada.
- 100 g de yogures de sabores, yogur líquido y mousse de queso natural.
- 60 g de flan, natillas, arroz con leche, Petit Suisse entero o desnatado.

1 EQUIVALENTE DE OTROS ALIMENTOS CON 10 g DE CARBOHIDRATOS

- 150 g de croquetas.
- 40 g de helado, ketchup o pizza.
- 25 g de churros, empanadillas.
- 15 g de cacao en polvo, chocolate, patatas chips, turrones, mazapanes.

**Número de recomendaciones o intercambios distribuidos a lo largo del día
en diferentes tipos de dietas**

Calorías	1.200	1.500	2.000	2.500	2.000 con 60 g de proteínas
DESAYUNO					
Lácteos	1	1	1	1	1
Féculas	1	1	2	2	2
Proteínas			0,5	0,5	
Grasa					1
MEDIA MAÑANA					
Féculas			3	4	
Proteínas			0,5	0,5	
Fruta	1,5	1			2
COMIDA					
Verdura	1	1	1	1	1
Féculas	2,5	4	4	5	6
Proteínas	2	2	2	2	1
Fruta	1	1	2	2	2
Aceite	1	1,5	2	3	3
MERIENDA					
Lácteos			1	1	
Féculas		1	1	4	
Proteínas				0,5	
Fruta	1,5				1
CENA					
Verdura	1	1	1	1	1
Fécula	2,5	4	4	5	6
Proteínas	2	2	2	2	1
Fruta	1	1	2	2	2
Aceite	1	1,5	2	3	3
ANTES DE DORMIR					
Lácteos	1	1	1	1	1
Féculas			1	2	
COMPOSICIÓN					
g de Carbohidratos (%)	150 (48,5)	190 (48)	250 (48,5)	310 (46,9)	250 (50,5)
g de Proteínas (%)	69 (22,3)	75 (18,9)	96 (15,3)	114 (17,3)	60 (12,2)
g de Grasa (%)	40 (29,1)	58 (33)	83 (36,2)	105 (35,8)	82 (37,3)

Tomada de "Modelos de dietas basadas en equivalencias" de MA Rubio y S Romero. *Vigencia del seguimiento dietético.*

DIETA DE 2.000 kcal
(valores medios de carbohidratos 55%; proteínas 19%; grasas 26%)

Desayuno

- Leche 200 cc o dos yogures naturales.
- Pan 40 g o 4 tostadas de pan tipo “biscottes”.
- Fruta 100 g a elegir entre manzana, pera, naranja, kiwi o melocotón.

Media mañana

- Pan 25 g.
- Queso de Burgos o jamón magro, 40 g.

Comida

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 300 g, a elegir entre espinacas, acelgas, lechuga, escarola, berenjena, calabacín, puerros, brócoli, endivia, tomate, o 200 g a elegir entre judías verdes, remolacha, zanahoria o alcachofa alternando cocinadas o en ensalada.
- Garbanzos, lentejas, judías, habas secas, guisantes secos (50 g).
- Pasta italiana o arroz (40 g en crudo).
- Patata 100 g.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 150 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 120 g.
- Huevos 2 unidades.
- Una vez al día, en comida o cena, se podrá tomar una ensalada de lechuga y tomate de 150 g.

— *Postre* a elegir entre:

- Melón, sandía o fresón 300 g.
 - Manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja 200 g.
- Pan 40 g.

Merienda

- Leche desnatada 200 cc o un yogur desnatado.
- Fruta 100 g.

Aceite de oliva para todo el día 45 cc (3 cucharadas soperas).

Al acostarse

- 150 cc de leche desnatada.