

1.- Modificación Estilos de Vida

Una alimentación adecuada y saludable es imprescindible para tratar la diabetes, el objetivo es conseguir o mantener un peso adecuado, lograr cifras de azúcar lo más cercana a la normalidad y prevenir futuras complicaciones.

1-Clasificación de los alimentos

Hidratos de carbono

**Cereales, pan, patatas, arroz, pasta, harinas y legumbres.* A estos alimentos se les conoce también como hidratos de carbono lentos. Son necesarios para vivir, son como la gasolina de los coches, nos dan energía. Su exceso produce elevación del azúcar en la sangre por lo que debemos ajustar la cantidad de alimento que podemos tomar de este grupo a lo largo del día.

**Fruta* también se les denomina hidratos de carbono rápido. Nos aportan vitaminas, minerales, azúcares y fibra si se toma con piel. Se recomienda tomar de 2 a 3 piezas medianas al día, preferentemente después de las comidas, enteras y no en zumos.

**Verduras y hortalizas* junto con la fruta nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Hay que tomar un plato de verdura y ensalada diarias

**Lácteos y derivados* tomar de 2 a 3 raciones al día, con preferencia desnatada o semidesnatado. Una ración equivale a 1 vaso de leche, 2 yogures naturales, 1 de sabores o 50 gr de queso fresco. Debe saber que los quesos cuanto más curados más grasos por eso se recomiendan el consumo de quesos frescos

Proteínas

Las proteínas forman parte de la estructura de nuestro cuerpo, son como los ladrillos para un edificio. Proceden de los animales: *carne, huevos, pescados y mariscos.*

Se debe moderar su consumo en raciones de 100 a 120 gr aproximadamente. Las carnes de ternera, cerdo y cordero se deben consumir de 2 a 3 veces por semana.

Los pescados azul y blanco así como las carnes de pollo, pavo y conejo se deben consumir de 3 a 5 veces por semana.

Los huevos, si no hay contraindicación, 4 a 5 unidades a la semana.

Grasas

Nos aportan energía de reserva. Su consumo debe ser moderado, el exceso lleva al sobrepeso, mayor riesgo para el corazón y complicaciones de la diabetes.

Pueden ser de:

Origen animal como la *mantequilla, tocino, manteca de cerdo, embutidos.*

Origen vegetal *aceite, aceitunas o frutos secos.*

2-Recomendaciones generales

Puede tomar libremente agua se recomienda beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, café, infusiones y gaseosa blanca.

Utilice técnicas de cocina que precisen poco aceite como: plancha, vapor, horno, microondas, hervido o papillote.

Los rebozados y las frituras deben ser poco frecuentes y dejarlo sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

Comer más pescado que carne y marisco. Dentro de las carnes es mejor tomar las que tienen menos grasas como el pollo, conejo y pavo sin piel. De las carnes rojas escoger las partes más magras

Las vísceras, embutidos, salchichas y hamburguesas contienen muchas grasas.

Si escogen conservas de pescado como el atún, bonito o sardinas preferentemente al natural o en aceite de oliva.

Medir el aceite, aunque sea de oliva, la recomendación es de 2 cucharadas soperas al día, para condimentar sus platos puede usar vinagre, limón, ajo, pimentón y cualquier tipo de hierba aromática o especia.

Para endulzar los edulcorantes recomendados son la sacarina, el aspartamo o la stevia.

La sal utilícela con moderación.

Alcohol no se recomienda su consumo. En todo caso una cantidad moderada 1-2 vasos de vino con la comida.

3-Alimentos que debe evitar consumir

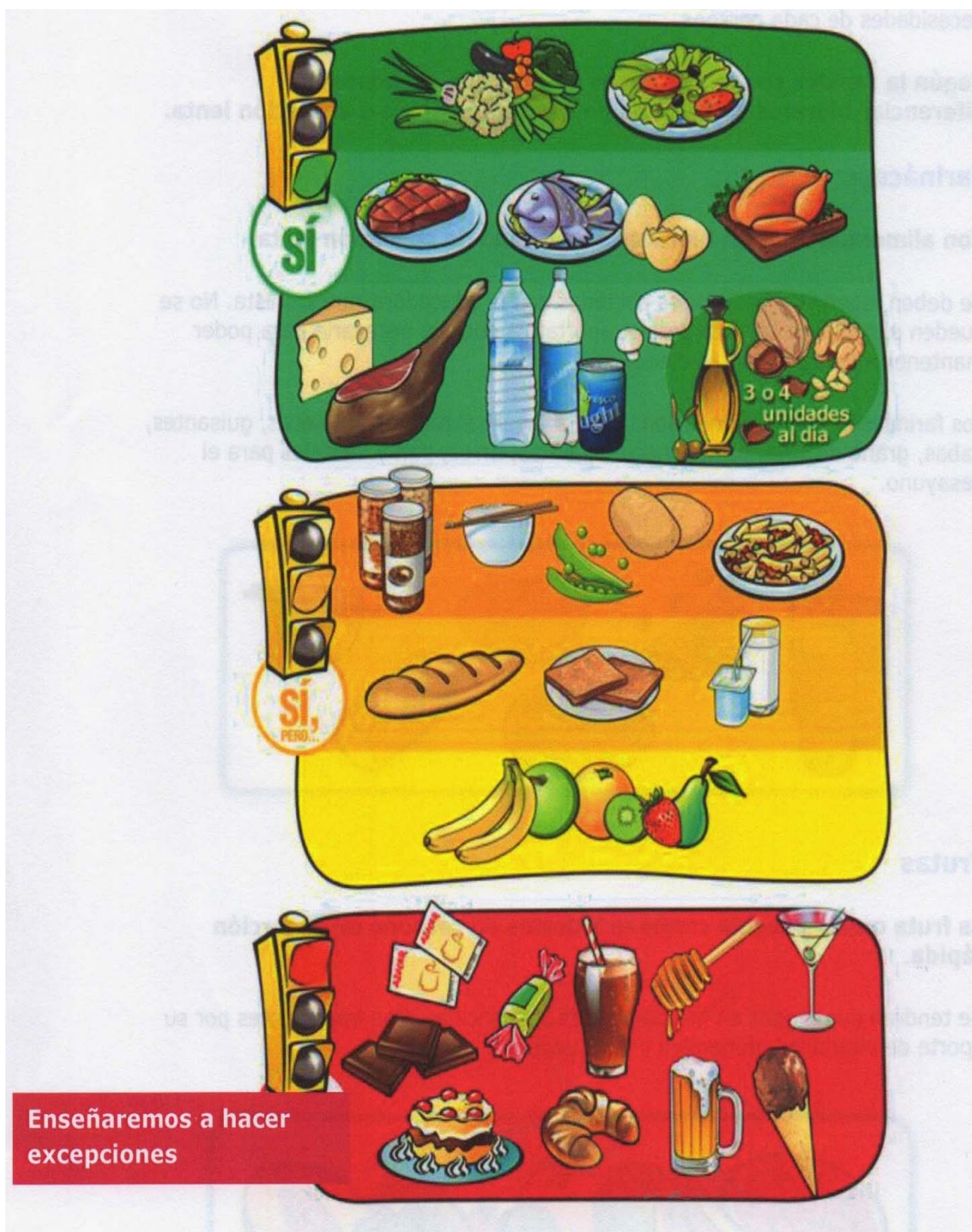
Azúcar de mesa y derivados: pasteles, helados, chocolates, mermeladas golosinas en general, productos de confitería, miel.....Estos alimentos pasan rápidamente a la sangre como azúcar provocando una subida importante de la misma.

Conservas en almibar

Bebidas refrescante como las colas, tónicas, naranjas, limón, bitter, mosto...

Frutos secos o desecados: avellanas, cacahuetes, almendras, pipas, castañas, pistachos, pasas, higos secos, dátiles, aceitunas...

1 Alimentación: Dieta "semáforo"



ALIMENTOS			
	Recomendados	Limitados	Desaconsejados
 	Leche y yogurt desnatados.	Queso fresco o con bajo contenido en grasa. Leche y yogurt semidesnatados.	Leche entera, nata, cremas y flanes, batidos, quesos duros, curados o muy grasos (bola, manchego, emmental...).
 	Pollo y pavo sin piel, conejo. Clara de huevo.	Vaca, buey, ternera, jamón serrano (partes magras), jamón cocido, caza menor. Marisco Huevo entero.	Cerdo y derivados, cordero, embutidos, hamburguesas, vísceras, salchichas, despojos (callos), salazones (mojama, huevas...) y ahumados.
	Todas las legumbres son especialmente recomendables.	Patatas fritas en aceite de oliva, girasol, soja o maíz	Patatas chips, patatas fritas en grasa o aceites no recomendados (coco, palma...).
 	Todas las verduras (acelgas, espinacas,...) preferentemente hervidas. Hortalizas (tomate, lechuga,...) preferentemente crudas.	Aguacate. Aceitunas.	Verduras fritas.
	Todas.	Uvas, plátanos.	🍷 Frutas conservadas en almíbar.
	Pan integral, 2-3 galletas tipo María, cereales (preferentemente integrales).	Pan blanco, arroz, pastas, harinas.	Pasteles, bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts...), ganchitos, galletas.
	Aceite de oliva, girasol, maíz.	Margarinas vegetales	Manteca de cerdo, mantequilla, tocino, sebo, aceite de palma y coco.
	2-3 nueces.	Almendras, avellanas, castañas, dátiles.	Cacahuets salados, coco.
	Agua, infusiones no azucaradas, café (2/día), té (3/día), vino tinto (2/día).	Cerveza sin alcohol.	Bebidas con chocolate, café irlandés, bebidas alcohólicas. 🍷 Refrescos azucarados. 🍷 Zumos naturales.
	Hierbas aromáticas, vinagreta, pimienta, y otras especias.	Mayonesa, bechamel elaborada con leche desnatada, sofritos, alioli.	Salsas hechas con mantequillas, margarina, leche entera y grasas animales
🍷 Aumentan rápidamente las cantidad de glucosa en la sangre.			