



CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON DIABETES

El paciente con diabetes debe controlar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono por su impacto sobre la glucosa plasmática, pero también debe tener en cuenta otros factores, como la obesidad, hipertensión, dislipemia, etc...

La dieta de toda persona debe ser individualizada, según sus necesidades calóricas y proteicas, que dependen de su edad, sexo, peso corporal, ejercicio físico, etc... En general se recomienda que intente evitar la obesidad.

Según el tipo de tratamiento farmacológico hipoglucemiante que lleve, su patrón dietético cambiará:

- Para personas con diabetes **con un plan terapéutico flexible de insulina**, se debe incidir en el recuento de raciones de carbohidratos y, en algunos casos, la estimación de los gramos de grasas y proteínas para calcular la dosis de insulina a administrar antes de cada ingesta de alimentos.
- En los pacientes diabéticos que utilizan **dosis diarias fijas de insulina**, sería suficiente un patrón diario uniforme de carbohidratos con unas cantidades y horarios similares todos los días.
- Por último, para los pacientes con **diabetes tipo 2 ancianos, sin tratamiento insulínico y con escasa capacidad de adaptarse a patrones complejos**, puede ser útil la recomendación de una alimentación saludable con porciones adaptadas a su estilo de vida. En general, se recomiendan patrones dietéticos saludables, como la dieta mediterránea o la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Consejos de dieta

- Consuma **frutas** mínimo 3 veces al día, procurando tomarlas frescas y crudas.
- Tome **verduras y hortalizas** al menos dos veces al día. Siendo una de las veces cruda, en forma de ensalada.
- Los **cereales** (pan, pasta) preferiblemente que sean integrales, ya que ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre y el estreñimiento.
- Los **lácteos** deberán ser semidesnatados o desnatados para controlar los niveles de colesterol en sangre.
- Las **carnes** son muy ricas en proteínas, pero se deben elegir las que menos grasa tengan, como aves sin piel, piezas magras de cerdo, vaca o ternera. Evitar tomar carnes rojas muy frecuentemente.
- Los **pescados** son muy saludables y debe tomar al menos 3 veces por semana, tanto blancos como azules.
- Los **huevos** pueden tomarse fritos con aceite de oliva, en tortilla o revueltos, pero no más de 4 unidades a la semana por la riqueza en colesterol de la yema.
- Elija **aceite de oliva** para cocinar y aderezar, teniendo en cuenta la cantidad por su alto valor calórico.
- Para **endulzar** las comidas utilice edulcorantes no calóricos como la sacarina en lugar del azúcar.
- Evite consumir alimentos especiales para diabéticos.
- Lea detenidamente el **etiquetado** de los alimentos.

