



## NUTRICION Y DIABETES

### CONSEJOS PRÁCTICOS DIABETES

Se debe elaborar un plan de comidas individualizado para cubrir las necesidades del paciente, adaptado a su estilo de vida, tanto en el aspecto social como étnico. Una dieta apropiada para el control y tratamiento de la diabetes debe incluir:

- Listas de intercambio de alimentos.
- Elección de alimentos saludables.
- Recuento de calorías.
- Recuento de carbohidratos.
- Recuento de grasas.
- Ejemplos de menús.
- Índices glucémicos.

#### Las unidades de intercambio de alimentos

Este método de planificación clasifica los alimentos de acuerdo a la forma en que afectan el nivel de azúcar en sangre. Estas listas son grupos de alimentos que contienen aproximadamente la misma cantidad y mezcla de hidratos de carbono, proteínas, grasas y calorías. El tamaño de las porciones es muy específico y se mide de forma diferente para diferentes alimentos.

**Porciones de almidón/pan:** Son la principal fuente de carbohidratos. Elija las porciones pertenecientes a los almidones o pan de esta lista. Cada alimento mencionado equivale a un intercambio y contiene 80 calorías cuando es consumido en la cantidad indicada

- Incluyen pan, cereales, arroz, pasta y verduras.
- Una porción es igual en calorías y carbohidratos a las calorías y carbohidratos de una rebanada de pan.

**Porciones de vegetales:** Son una fuente secundaria de carbohidratos. Las verduras son una buena fuente de vitaminas y minerales. Las verduras frescas y congeladas tienen más vitaminas que las envasadas, y tienen menos sal. El enjuagar las verduras enlatadas, elimina una gran cantidad del contenido de sal.

- Bajos en calorías.
- Tienen abundante fibra.
- La mayor parte de las personas necesitan más de lo que comen.

**Porciones de leche:** Es una buena fuente de carbohidratos y proteínas. Elija los intercambios de este grupo, entre las leches que son descremadas, parcialmente descremadas, y enteras. Cada elemento de la lista equivale a un intercambio y contiene aproximadamente 8 gr de grasa, y entre 90 a 150 calorías. La leche es la principal fuente de calcio para nuestros huesos, y es necesaria para el metabolismo normal de los mismos. El



yogur también es una buena fuente de calcio. El yogur y la leche en polvo contienen distintas cantidades de grasas

- La leche desnatada tiene poca grasa y calorías.
- La leche y el yogur son una fuente especialmente buena de calcio.
- Una porción o unidad de intercambio es aproximadamente igual a una taza.

**Carne y derivados:** Es la fuente de proteínas de mayor calidad. Incluya en su mayoría, carnes magras y de mediano contenido de grasas. Se debe consumir carne de ave y pescado con mayor frecuencia que carne roja. Al disminuir el contenido de grasas de su dieta, también puede disminuir su riesgo para sufrir enfermedades cardiovasculares. La grasa y las calorías varían según el tipo de carne y la pieza.

- Incluye el pescado, aves, huevos, queso y mantequilla de cacahuete.
- Una porción es igual a unos 30 gr.

**Porciones de frutas:** Son una fuente rápida de carbohidratos. Las frutas frescas, congeladas y desecadas contienen unos 2 gr de fibra por porción; los zumos de frutas tienen muy poca fibra. La fruta entera satisface más que el jugo de frutas, por lo tanto, es una mejor opción para los que están tratando de perder peso. Use frutas frescas o frutas congeladas a las que no haya agregado azúcar.

- La mejor forma de tomarla es fresca.
- El tamaño de la pieza es importante.
- 1 porción media equivale a 1/2 tazón.

**Porciones de grasa:** Estos alimentos son grasas en su mayoría, aunque algunos contienen una pequeña cantidad de proteínas. Todas las grasas tienen un alto contenido calórico, de manera que le recomendamos que las mida cuidadosamente, y modifique la ingesta de grasas tratando de comer grasas no saturadas en vez de grasas saturadas. Evite los alimentos fritos y las yemas de huevo. Lo mejor sería que un 70% de grasas consumidas fueran de origen vegetal y solo un 30% de origen animal.

- Incluye aceites, margarinas, aliños de ensaladas, mayonesa, semillas y frutos secos.
- A menudo son una de las principales fuentes del exceso de calorías.
- Una porción es igual a una cucharilla de postre.



GRUPO	Hidratos de carbono (gr)	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Calorías (gr)
Almidón/Pan	15	3	pequeña cantidad	80
Carne Magra		7	3	55
Poco grasa		7	5	75
Muy grasa		7	8	100
Verduras	5	2		25
Frutas	15			60
Leche Desnatada	12	8	Poca	90
Semi-desnatada	12	8	5	120
Entera	12	8	8	150
Grasas			5	45

## Comer fuera de casa:

Que se lleve un régimen dietético no significa que no se pueda comer fuera de casa, pero si es necesario tener en cuenta estos consejos:

- Hasta que esté familiarizado con los alimentos que puede comer lleve una dieta escrita.
- Pida alimentos cocinados de una manera sencilla. Evite guisos, sopas, rellenos, postres y carnes empanadas.
- Pregunte acerca de la composición de cualquier comida que usted no conozca.
- Mida las porciones de comida en su casa de manera que cuando coma fuera le sea más fácil calcular los tamaños de las porciones. Cuando las raciones sean grandes planee compartir la suya.
- No tenga problemas con explicar su dieta.
- Nunca coma alimentos que están prohibidos en su dieta.
- Trate de comer siguiendo el horario habitual de sus comidas.
- Vaya a restaurantes donde no le hagan esperar para darle una mesa o reserve con antelación.
- Si la comida va a ser mas tarde de la hora a la que usted come habitualmente, tome un refrigerio como una pieza de fruta y después coma normalmente. Quizás necesite ajustar su dosis de Insulina si hace esto.
- Comidas en cadenas de restaurantes de comida rápida: Las comidas rápidas promedio, pueden alcanzar hasta 1000 calorías o más y aumentar el nivel de azúcar en la sangre por encima del parámetro normal para usted. Si una de las comidas del día es una comida de este tipo, haga que el resto de las comidas contengan alimentos más saludables, como frutas y verduras. Tenga cuidado con fritos y rebozados y elija tamaños normales o para niños.