

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por una **elevación de la glucosa** en la sangre.

Este incremento se debe a que el organismo no produce la hormona insulina en cantidades suficientes o porque ésta no puede actuar de forma eficaz ("resistencia" a la acción de la insulina).

Hay dos tipos fundamentales de diabetes:

Diabetes Tipo 1

Generalmente aparece en personas jóvenes y necesita tratamiento con insulina.

Diabetes Tipo 2

Es la más frecuente, es típica de personas adultas y cada vez más también en niños, ya que está muy asociada a la presencia de sobrepeso y obesidad. En la mayoría de los casos se soluciona al perder peso.

Es muy importante normalizar las cifras de glucosa en la sangre, porque su acúmulo produce importantes complicaciones en el organismo a largo plazo, siendo un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Pero el control de la diabetes está a nuestro alcance, ya que tanto la prevención como el tratamiento, se sustentan en varios pilares básicos, entre los que destacan un **correcto plan de alimentación, la práctica regular de ejercicio físico y el control del peso.**

El tratamiento nutricional y el plan de ejercicio físico deben ser individuales y adaptados a cada paciente diabético por el médico o profesional de la salud, que tendrá en cuenta sus circunstancias individuales y si existen o no otras enfermedades asociadas a esta diabetes.



La alimentación y la diabetes



EL PUESTO DE TU SALUD

Recomendaciones Generales

El plan de alimentación de la persona diabética debe:

- Ayudar a mantener bajo control la diabetes, y
- Prevenir el resto de factores de riesgo cardiovascular como el sobrepeso, la hipertensión y las hiperlipidemias (colesterol y triglicéridos).

Su alimentación apenas se diferenciará de la recomendada para la población general, pero debe respetar **TRES NORMAS BÁSICAS**:

1. Moderar el consumo de calorías para mantener el peso adecuado.
2. Realizar una dieta muy variada.
3. Controlar el consumo de Hidratos de Carbono y distribuirlos proporcionalmente en todas las comidas del día.

Los Hidratos de Carbono están en las frutas y verduras, en los lácteos, cereales, legumbres, farináceos y azúcares. Deben distribuirse ordenadamente a lo largo del día y consumir todos los días más o menos la misma cantidad. Lo realmente importante es controlar la cantidad total que ingerimos.

El número de comidas que debe realizar al día se lo indicará su médico, ya que depende de la medicación.

Es muy importante mantener **regularidad en los horarios de las comidas**.

Otras recomendaciones importantes son:

- Tomar suficiente fibra consumiendo de cereales integrales, fruta y verdura todos los días y un mínimo de 3 o 4 comidas a base de legumbres a la semana.
- Las grasas de los alimentos de origen animal deben tomarse con mucha moderación.
- Disminuir la cantidad de sal añadida.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Alimentos frescos y poco procesados: frutas y verduras, cereales integrales, etc.
- Alimentos con Hidratos de Carbono complejos: pan, patatas, cereales, pasta, arroz, legumbres, etc.
- Aceite de oliva.
- Carnes poco grasas.
- Pescados blancos y azules.
- Huevos.
- Lácteos semidesnatados.
- Edulcorantes no calóricos.
- Una copa de vino en personas adultas, y exclusivamente para acompañar a la comida principal (100 cc).



ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

- Comidas rápidas, preparadas y enlatadas.
- Aperitivos salados (patatas fritas, frutos secos salados, etc.)
- Pan de molde.
- Carnes grasas y embutidos.
- Salazones.
- Helados y bollería industrial.
- Mantequilla y margarina.
- Azúcar (sacarosa, fructosa, etc), dulces, pasteles, caramelos, turrónes.
- Mermeladas, frutas desecadas.
- Refrescos azucarados.
- Bebidas alcohólicas de alta graduación.



Podemos consumir pan con moderación, como alimento comodín, tomando más o menos según la cantidad de hidratos de carbono que tenga el resto de esa comida.



Los alimentos **dietéticos especiales para diabéticos** pueden tener excesivas calorías o contener muchos hidratos de carbono. Podemos consumirlos, pero teniendo siempre la precaución de leer atentamente su composición en la etiqueta.