

Recomendaciones para Pacientes Diabéticos



Gerencia de Atención Primaria de Soria
Gerencia de Atención Especializada de Soria



Nombre :



La alimentación es el pilar fundamental del tratamiento de la diabetes

Consiste en una alimentación sana y equilibrada

Ha de ser individualizada, ya que varía en función del tipo de diabetes (tipo 1 o tipo 2), del tipo de medicación (hipoglucemiantes orales y/o insulina), de los perfiles glucémicos, de la edad y del tipo de actividad

Objetivos

- Minimizar las fluctuaciones de glucemias posprandiales
- Mantener el peso adecuado, buenas cifras tensionales y un buen control metabólico

Recomendaciones generales

- Limitar la cantidad de hidratos de carbono de absorción rápida ya que provocan subidas rápidas de la glucemia
- Sustituirlos por hidratos de carbono de absorción lenta, pues éstos, la elevan menos y más despacio
- Realizar las comidas a la misma hora
- Distribuir los alimentos en 4-6 tomas a lo largo del día
- Los alimentos ricos en fibra son muy aconsejables:
 - Pan integral
 - Fruta con piel
 - Verduras

Alimentos no recomendados

Son ricos en Hidratos de Carbono

Hidratos de carbono simples o de absorción rápida:

- Azúcar y dulces como pasteles, helados, chocolates, mermeladas, miel
- Conservas en almíbar
- Zumos de fruta
- Bebidas refrescantes azucaradas
- Bebidas con alcohol y con alto contenido en azúcares, como vinos dulces, licores
- Alimentos para diabéticos: suelen tener las mismas calorías

Alimentos racionados

Alimentos ricos en Hidratos de Carbono de absorción lenta

- Pan, legumbres, patatas, harina, arroz, pasta
- Fruta: contiene azúcares (H.C. de absorción rápida) por lo que debemos tomar 2 o 3 raciones repartidas a lo largo del día
- Carne roja: ternera, cerdo, cordero... y escoger las partes más magras.

- Evitar vísceras, embutidos, salchichas y hamburguesas por su elevado contenido en grasas saturadas
- Huevos
- Grasas
 - ⇒ Reducir las de origen animal (mantequilla, tocino, embutidos...)
 - ⇒ Aumentar las de origen vegetal (aceite de oliva, frutos secos)

Alimentos libres

Alimentos con bajo contenido en H.C. y grasas y ricos en fibra

- Verdura y ensalada: nos aportan vitaminas, minerales y fibra, consumo diaria
- Carne blanca (pollo, conejo, pavo) y pescado, consumo de 3 a 5 veces por semana
- Leche y derivados como yogures o quesos desnatados. Los quesos, cuanto más curados más grasa y calorías tienen, por lo que se recomiendan los quesos frescos.
- Edulcorantes no nutritivos: sacarina, ciclamato, aspartamo
- Pueden tomar: café, infusiones, bebidas light o cero