



RECOMENDACIONES PARA LA DIETA EN PERSONAS CON DIABETES

¿Por qué es importante la dieta en las personas con diabetes?

Una dieta adecuada es el pilar del tratamiento en los pacientes con diabetes. Aún con medicamentos adecuados, el control solamente se logra con la dieta apropiada.

¿Qué debo saber sobre la dieta para personas con diabetes?

- No debe iniciar ninguna dieta antes de ser valorado por un médico.
- La reducción de peso es importante para su control, aun perdiendo peso moderadamente mejoran los niveles de glucosa.
- La dieta puede variar con el tiempo para ajustarse a las metas del tratamiento.
- Debe consultar a su médico antes de emplear alimentos etiquetados como bajos en grasas, light o para diabético.



- Establezca un horario y raciones fijas para los alimentos para que se ajusten a los horarios de ejercicio y medicamentos
- No debe saltarse las comidas.
- Acompañe la dieta con una rutina de ejercicio apropiada para su edad y condición física.
- Los complementos alimenticios y vitamínicos solo deben agregarse cuando existe una indicación médica para ello.
- Atienda otros problemas que le impidan comer adecuadamente (problemas dentales, gastritis, etc.)
- La cantidad de alimentos que puede comer dependerá de su edad, actividad

física, peso, niveles de glucosa, colesterol, etc.

- Una dieta para diabético contiene alrededor de 50-60% de carbohidratos, 25-30% de grasas y 15 a 20% de proteínas.

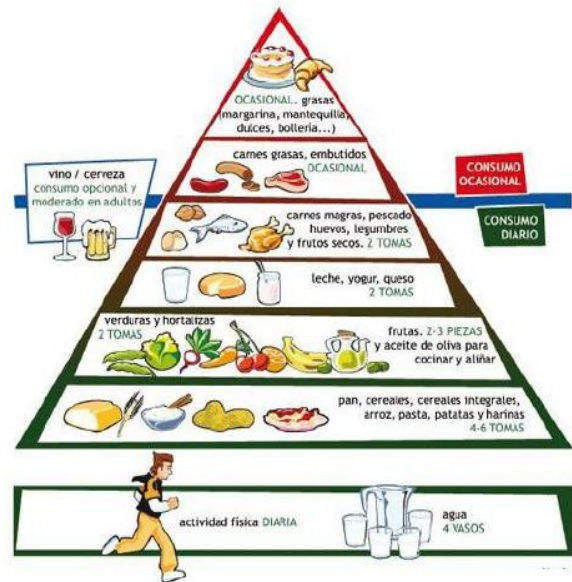


Figura 1. Pirámide de alimentos y porciones recomendadas para personas con diabetes

¿Qué alimentos no son apropiados para las personas con diabetes y por cuáles pueden ser sustituidos?

Todos los alimentos pueden consumirse con moderación, sin embargo algunos de deben ser evitados en la medida de lo posible y algunas opciones para sustituirlos:

No apropiado:	Sustituirlo con:
Bebidas, dulces y pasteles preparados con azúcar refinado	Alimentos preparados con sustitutos de azúcar
Grasas de origen animal (manteca y mantequilla)	Grasas vegetales en poca cantidad (Ej: aceite de olivo)
Leche condensada, quesos grasos y nata	Leche baja en grasa, quesos frescos y magros
Embutidos con alto contenido de grasa como chorizo y ahumados	Embutidos bajos en grasa hechos con pavo o pollo no ahumados
Pescados grasos ahumados	Pescados magros, sin piel a la plancha

No apropiado:	Sustituirlo con:
Uvas, plátano y frutas secas o en almíbar	Frutas frescas en porciones pequeñas
Bebidas con alto contenido de alcohol	Evítelo de ser posible.
Vegetales fritos o capeados	Vegetales cocidos o a la plancha
Aderezos grasos	Aderezos bajos en grasa

¿Qué beneficios puedo esperar de la dieta?

- El principal beneficio es el mejor control de los niveles de glucosa.
- En algunos casos, con una dieta apropiada, se pueden reducir las dosis de los medicamentos que ayudan a controlar los niveles de glucosa.
- Otro de los objetivos de la dieta es llegar a un peso ideal o saludable y con ello lograr el control de la enfermedad sin comprometer su salud.



- La pérdida de peso puede ser lenta, pero generalmente es constante.
- La dieta para personas con diabetes puede contribuir al control de otras enfermedades como la hipertensión o el colesterol elevado cuando se lleva correctamente.

Un cambio a un estilo de vida más saludable es la base del éxito del tratamiento en las personas con diabetes.

Su médico puede indicarle algunas medidas para iniciar con estos cambios de manera adecuada, pero el apego al tratamiento dependerá de usted, busque la ayuda que considere necesaria: médicos, nutriólogos, etc.

Su salud futura dependerá de las medidas que tome ahora.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. American Diabetes Association. Preguntas más frecuentes respecto a nutrición. <http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-y-recetas/preguntas-frecuentes.jsp>
2. Abbot Diabetes Care. Información para personas con diabetes. La alimentación. <http://www.abbotdiabetescare.es/diabetes/alimentacion.asp>
3. U. S. Department of Health and Human Services y U. S. Department of Agriculture . Finding Your Way to a Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans. www.healthierus.gov/dietaryguidelines
 - U. S. Department of Health and Human Services y U. S. Department of Agriculture . Finding Your Way to a Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans. www.healthierus.gov/dietaryguidelines
4. Coopan R. Can we achieve the goal of normoglycemia in type 2 diabetes. *Rev Nutr Endocrinol*, 2004; 13(3): S22-25. <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2005/ers051e.pdf>