

DiABETES

Grupos de alimentos y consumo recomendado

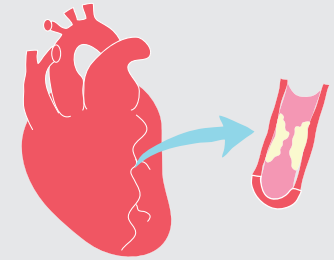


¿Por qué es importante controlar la cantidad y la calidad?

¿Por qué es importante controlar la cantidad y la calidad de los alimentos?

Aunque el hidrato de carbono es el único macronutriente que influye de manera directa sobre los niveles de glucosa en sangre, también es importante controlar la cantidad y calidad de las grasas y proteínas.

Esto es así porque un abuso de grasas y proteínas, especialmente si provienen de carnes rojas y embutidos, puede aumentar el colesterol, el ácido úrico y la tensión arterial, incrementando el riesgo cardiovascular de la persona con diabetes y empeorando su estado de salud general.



Grasas insaturadas y grasas saturadas

Las grasas insaturadas (mono y poliinsaturadas), presentes en el aceite de oliva, las semillas, el aguacate, el pescado azul y los frutos secos, son grasas cardiosaludables y pueden mejorar el control de la diabetes. Este tipo de grasas deben prevalecer ante las denominadas saturadas o trans (hidrogenadas), las cuales aumentan el colesterol y el riesgo cardiovascular y están presentes sobre todo en carnes rojas, embutidos, mantequillas y alimentos ultraprocesados como galletas y bollería industrial.



insaturadas



saturadas

El consumo de proteínas vegetales, como legumbres, tofu, seitán, tempeh o frutos secos, debe incrementarse, reduciendo de esta manera el consumo de proteínas animales. Se debe priorizar el consumo de pescados, huevos y carnes blancas frente a las carnes rojas y los embutidos.

Recomendaciones generales

Cada persona debe individualizar su dieta de acuerdo con su patología y siguiendo las indicaciones del profesional sanitario. A continuación se detalla, de manera general, la frecuencia de consumo recomendada de los distintos grupos de alimentos: hay que recordar que puede variar ligeramente entre personas, en función de su estado de salud. El profesional sanitario deberá ser quién especifique la aportación más adecuada en cada caso.

Verduras y hortalizas



De dos a tres veces al día: una de ellas debería ser cruda por su mayor preservación de vitaminas y minerales. **Raciones grandes**, ya que contienen pocos hidratos de carbono (y por lo tanto pocas calorías) y son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.



Cereales, tubérculos y legumbres



Raciones pequeñas en cada comida principal, siempre escogiendo la forma integral de los cereales (arroz integral, pasta integral, pan integral, etc.) porque aportan más fibra y nutrientes que los refinados.



No hay que olvidarse de las legumbres (**mínimo 4 veces por semana**) ya que presentan menor cantidad de hidratos de carbono, más fibra y más proteína vegetal que los cereales y los tubérculos.



Lácteos



Entre dos y tres raciones al día, preferentemente fermentados, como el yogur o el kéfir. Es más importante que sean sin azúcar añadido que no que sean desnatados.

No abusar del queso por su alto contenido en grasa y sal. Evitar las mantequillas, margarinas y natas.



Frutas



De dos a tres raciones diarias, evitando los zumos (también los naturales) por su menor aporte de fibra y mayor elevación de la glucosa en sangre. Siempre que se pueda se consumirán con piel (previamente lavada) por su mayor contenido en nutrientes.

Una de las frutas diarias debería ser rica en vitamina C (kiwi, naranja, mandarina, piña, fresa, etc.).



Carnes, pescados y huevos



Dos veces al día, una ración en cada comida principal. Más pescado que carne, tanto de blanco (merluza, bacalao, lenguado, etc.) como de azul (sardinas, caballa, salmón, etc.). Elegir las carnes magras como la de pollo, pavo o conejo y reducir las carnes rojas y embutidos (hamburguesas, panceta, cordero, mortadela, sobrasada, etc.) porque aportan más grasa saturada, colesterol y sal.

Mínimo 3 huevos a la semana (tortilla, revuelto, huevo duro, etc.) ya que aportan proteínas de alta calidad nutricional.



El método del plato

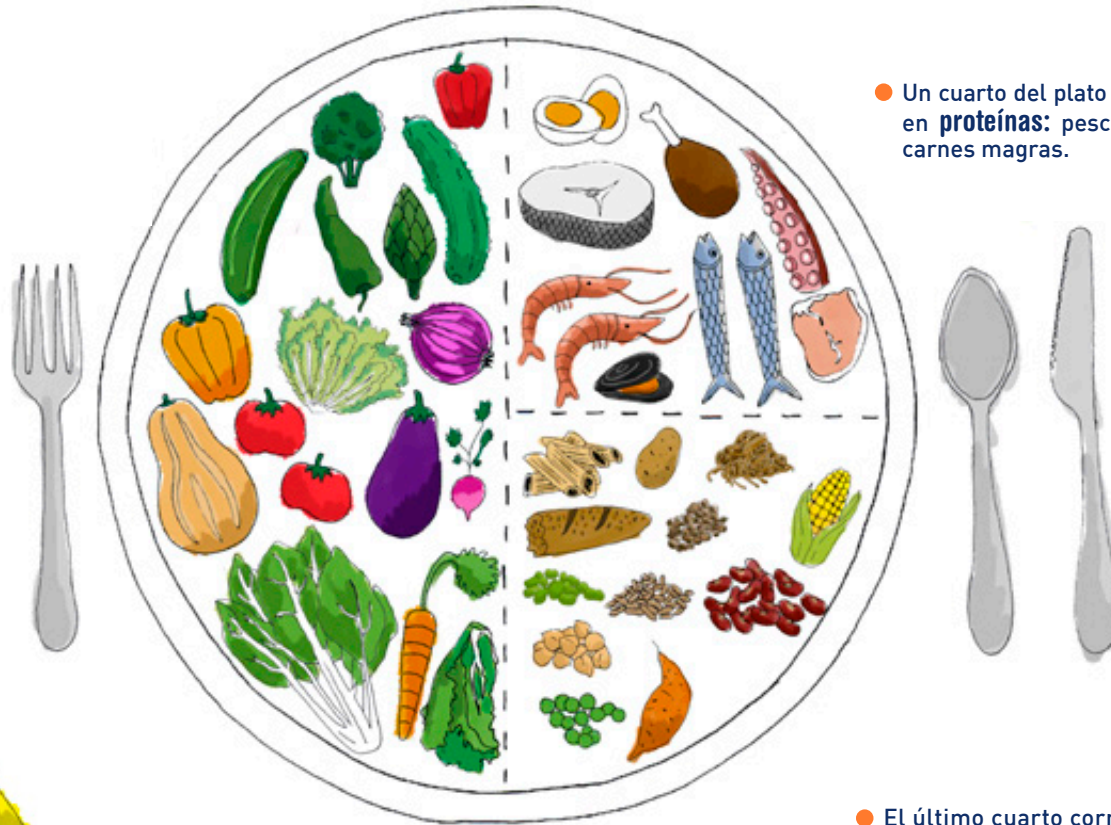
Es una herramienta que ayuda a crear platos saludables de una manera sencilla, mostrando visualmente la estructura que debería tener una comida equilibrada. Este sistema facilita el control del tamaño de las raciones, entre ellos los hidratos de carbono, el macro nutriente con más impacto sobre la glucosa en sangre.

- La mitad del plato (dos cuartos) está formada por **verduras u hortalizas**, ya sean crudas o cocidas.

Las medidas se basan sobre un plato llano de tamaño estándar (23 cm) el cual se divide en 4 partes iguales.



- El plato se aliña con aceite de oliva virgen, se acompaña de agua para beber y una fruta o yogur de postre.



- Un cuarto del plato corresponde a los alimentos ricos en **proteínas**: pescados o mariscos, huevos, aves o carnes magras.

Cada persona debe individualizar su dieta siguiendo las indicaciones del profesional sanitario.

- El último cuarto corresponde a los alimentos ricos en **hidratos de carbono**: tubérculos (patata, moniato o mandioca), cereales integrales (pasta, arroz, pan, quinoa, avena, espelta, etc.) o legumbres (garbanzos, lentejas, judías, guisantes, etc.).

Aceites, frutos secos y semillas



Consumir, entre tres y siete veces por semana, frutos secos naturales (nueces, almendras, avellanas, anacardos, etc.) o semillas (lino, chía, sésamo, etc.).



De dos a cinco cucharadas diarias, utilizar diariamente el aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.

Bebidas

El agua debe ser la bebida principal (mínimo 1,5 l/día). Evitar el alcohol (cerveza, vino y destilados) y bebidas azucaradas, ya que aportan "calorías vacías" y aumentan el peso, la glucemia, los triglicéridos y el ácido úrico. Ocasionalmente se pueden tomar las versiones *light* o sin calorías.



Endulzantes

Evitar el azúcar blanco, moreno, de coco, panela, fructosa o miel para endulzar, ya que son hidratos de carbono muy rápidos que elevan la glucemia bruscamente. No abusar del consumo de sacarina, aspartamo, ciclamato o acesulfame k.

Lo ideal es acostumbrarse al sabor natural de los alimentos.

La presente información es de carácter orientativo y divulgativo. El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional especializado.



Edición y diseño de © ACV Global para © Menarini Diagnósticos, SA con el asesoramiento técnico de:

Clara Bretxa

Nutricionista - Educadora en Diabetes
Miembro del Equipo CPEN,
de Endocrinología y Nutrición.

www.solucionesparaladiabetes.com



Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona [Barcelona]
Tel.: 93 507 10 00 - www.menarini diag.es