

- Legumbres: Lentejas, garbanzos, alubias... Este tipo de alimentos aportan hidratos de carbono de absorción lenta y fibra.
- Aceite de oliva. También puede consumir aceite de girasol o maíz.
- Verduras y hortalizas, tanto crudas como cocidas.
- Frutas frescas. Es aconsejable que las cantidades de cada una de las porciones no sean excesivas, debido a su riqueza en azúcares simples (fructosa). Conviene aumentar el consumo de cítricos.
- Carnes: Lo más aconsejable es tomar pollo o pavo sin piel, conejo, perdiz, codorniz, etc. En líneas generales, se debe optar por carnes magras y retirar la grasa visible de la carne que se consuma.
- Pescados: Blancos y azules.
- Leche y yogures desnatados, así como quesos frescos y bajos en grasa.
- Edulcorantes artificiales: Si el paciente está acostumbrado a añadir azúcar a sus bebidas debe utilizar algún edulcorante artificial como aspartamo o sacarina.



Alimentos restringidos:

Alimentos cuyo consumo se debe evitar en la medida de lo posible:

- Repostería, pastelería, bollería y dulces en general, como pasteles, tartas, bizcochos, magdalenas, roscos, galletas no integrales y todo este tipo de alimentos.
- Manteca de cerdo, aceites de palma o de coco y otros aceites vegetales sin especificar.
 - Frutas en conserva o en almíbar, compotas y mermeladas.
 - Carnes grasas, charcutería y chacinas, fiambres, embutidos, vísceras...
 - Salazones y ahumados.
 - Leche entera, yogures enteros, quesos curados y grasos, mantequilla y nata.
 - Miel, jaleas, caramelos, golosinas y productos que empleen fructosa como edulcorante.
- Gaseosas, colas, zumos comercializados y otros refrescos, ya que suelen contener bastante azúcar.
- Bebidas alcohólicas de alta graduación.



La diabetes es, en definitiva, una enfermedad en la que el organismo no produce cantidad suficiente de insulina, o no la utiliza adecuadamente. Se trata de una enfermedad crónica que debe ser bien tratada a lo largo de la vida del paciente.



COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS
REGIÓN DE MURCIA



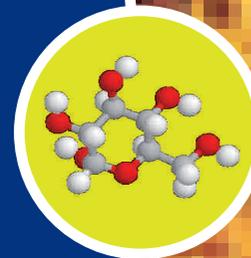
asociación murciana
para el cuidado de la diabetes

Asesor Científico:

Salvador Zamora Navarro

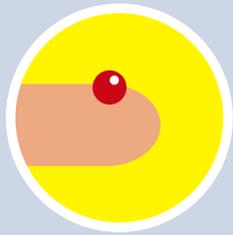
Director del Grupo de Investigación en Nutrición
de la Universidad de Murcia

Recomendaciones dietéticas en patologías crónicas



DIABETES
MELLITUS

Recomendaciones Dietéticas: Protocolo Alimentario en Diabetes Mellitus



¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La diabetes mellitus es un trastorno metabólico en el que los valores sanguíneos de glucosa se encuentran elevados por encima de unos valores considerados normales. Al nivel de glucosa en sangre se le denomina glucemia.

Las concentraciones de glucosa en sangre varían durante el día. Aumentan después de cada comida, recuperándose los valores normales, aproximadamente, al cabo de 2 horas.

La insulina es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en sangre.



¿Existe más de un tipo de diabetes?

En la diabetes mellitus tipo 1 el paciente precisa de la administración periódica y continuada de insulina.

En la diabetes mellitus tipo 2 el páncreas continúa produciendo insulina, incluso a veces en exceso. Sin embargo, el organismo desarrolla una resistencia a sus efectos. El principal factor de riesgo de este tipo de diabetes es la obesidad. El estilo de vida, y la actividad física son, por tanto, fundamentales en la prevención y control de este tipo de diabetes.

¿Cómo puedo prevenir esta enfermedad?

En la prevención de la diabetes tipo 2 (la más frecuente, ya que supone del 80 al 85% de la diabetes mellitus) es esencial luchar contra la obesidad, y en ambos tipos la evolución de la enfermedad dependerá, en gran parte, de la alimentación del paciente. La actividad física juega también un papel fundamental.

¿Es cierto que esta enfermedad puede llegar a producir problemas de salud?

Un mal control de la enfermedad conduce a una menor calidad de vida y a una disminución de la longevidad del paciente.



¿Qué modificaciones tendré que llevar a cabo en mi estilo de vida?

La dieta es, junto con el ejercicio físico y la insulina, uno de los tres pilares básicos para el tratamiento y control de la diabetes insulino dependiente. Una dieta equilibrada, y ajustada a las características individuales de cada paciente disminuye las complicaciones, y aumenta la calidad de vida. Sin una dieta adecuada, el control metabólico es imposible.

Consejos dietéticos:

1. El control del peso posee una importancia fundamental. Una dieta baja en grasas contribuirá a alcanzar y mantener el peso ideal.
2. El deporte y el ejercicio físico contribuyen a disminuir la glucemia.
3. Es importante respetar todas las comidas.
4. Los carbohidratos han de ser el principal componente de la dieta, del 50 al 55 % de las calorías totales, reduciendo al máximo la ingesta de alimentos ricos en azúcares simples como la sacarosa y aquellos productos que la contengan, como bollería, pastelería y repostería, ya que estos alimentos aumentan rápidamente las concentraciones sanguíneas de glucosa. Resulta más conveniente optar por alimentos que aporten azúcares complejos, caracterizados por ser de asimilación lenta, como pan, harinas, patatas, legumbres, arroz, cereales, etc. No obstante, el consumo de este tipo de alimentos ha de ser moderado, siendo más adecuada la elección de productos integrales.
5. Las grasas han de presentarse en un porcentaje variable comprendido entre el 25 y el 35% del total de calorías diarias ingeridas. En cuanto al tipo de grasa, las grasas saturadas no



deben superar el 10% de las calorías, procurando que la mayoría provengan de fuentes de ácidos grasos poli-insaturados y mono-insaturados, como pescado, nueces y aceites vegetales. La explicación radica en el hecho de que la diabetes constituye un factor de riesgo cardiovascular, y estas últimas son grasas cardiosaludables. No obstante, dado que la obesidad es otro factor de riesgo cardiovascular, y que se encuentra en la raíz de muchos casos de diabetes tipo 2, el consumo de grasas en general ha de ser moderado.

6. En el adulto, la ingesta de proteínas debe suponer el 15% del total de las calorías, y aproximadamente un 50% han de ser de alto valor biológico (proteínas de origen animal).
7. Elegir alimentos ricos en fibra ya que retardan la absorción de los carbohidratos ayudando a controlar el nivel de glucosa en sangre. Entre los alimentos ricos en fibra, podemos encontrar las frutas frescas (en zumo pierden parte de la fibra) y las verduras, el pan integral, las legumbres y los cereales integrales. El aporte dietético de fibra óptimo estaría entre 35 y 70 gramos al día.
8. Es recomendable consumir alimentos ricos en sustancias antioxidantes, como las frutas y verduras.
9. El alcohol debe ser consumido con moderación, especialmente fuera de las comidas.
10. En cuanto al uso de medicamentos, hay que tener en cuenta que muchos de ellos, incluidos complejos vitamínicos, contienen sacarosa o fructosa como excipiente, por lo cual se debe consultar al médico o farmacéutico sobre su utilización.



Alimentos aconsejados:

A continuación se citan una serie de alimentos cuyo consumo debe potenciarse en el marco de una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades individuales de un diabético:

- Cereales: Arroz, trigo, avena, maíz, centeno, así como productos derivados de estos.

