

Recomendaciones nutricionales generales para **Diabetes**

**SANATORIO
ALLENDE**
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción indicada por el médico de seguir una dieta para Diabetes, la siguiente guía brinda información sobre la elección adecuada de alimentos para mejorar los valores de azúcar en sangre (glucemia).



La Diabetes es una enfermedad caracterizada por niveles elevados de glucemia (glucosa en sangre) debido a defectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambos; siendo la insulina una hormona que ayuda a mantener la glucemia dentro de límites aceptables.

El aumento constante de los valores de glucemia puede provocar daños en diversos órganos como ojos, riñones, corazón, en los nervios y vasos sanguíneos; por lo que el control de sus niveles de ella es primordial.

Objetivos de la terapia nutricional:

- » Mantener o mejorar la calidad de vida y estado nutricional.
- » Prevenir y tratar las complicaciones de la enfermedad.
- » Lograr y mantener un peso saludable.
- » Alcanzar niveles de glucemia y hemoglobina glicosilada aceptables.

Estrategias nutricionales:



Respetar horarios regulares de comida.



Realizar un fraccionamiento adecuado de las comidas del día (4 principales) y en caso de ser necesario, agregar colaciones a

.....



Distribuir equilibradamente, a lo largo del día, los alimentos que aportan hidratos de carbono, evitando una sola ingesta copiosa.



Mantener una vida activa.



Controlar el consumo de sal y de alimentos con alto contenido de sodio.



Seleccionar métodos de cocción saludables, como a la parrilla, al horno, a la plancha, al vapor; **evitar la fritura.**



Planificar las compras y comidas diarias para lograr una alimentación saludable, variada y equilibrada.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas



2 a 3 frutas medianas

¿Cuáles? Todas. Manzana, naranja, mandarina, pomelo, kiwi, frutillas, ananá, mango, etc.
Uvas o cerezas: aproximadamente 8 a 10 unidades equivalen a una fruta entera mediana.
Melón/sandía: 1 rodaja de 3cm equivalen a una fruta entera mediana.
Banana: seleccionar las más verdes, 1 a 2 veces por semana.
¿Cómo? Distribuidas a lo largo del día. Preferir consumirlas enteras.

Vegetales



**½ plato en almuerzo y
½ plato en la cena**

¿Cuáles? Todos. Elegir variedad de colores.
Lechuga, repollo, berenjena, espárragos, cebolla, ajo, pepino, berro, brócoli, coliflor, zanahoria, remolacha, zapallito, calabaza.
¿Cómo? Preferentemente crudas.

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche o yogur ó 1 trozo de queso blando del tamaño de una caja de fósforos ó 3 fetas de queso

¿Cuáles? Preferir descremados.
¿Cómo? En desayuno y merienda. Colaciones o preparaciones como salsa blanca, puré, maicena o sémola, flan, etc.

Aceite



2 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada sopera

¿Cuáles? Girasol, maíz, soja, oliva y canola.
¿Cómo? Consumirlos en crudo (agregarlos en la preparación final).

Condimentos



¿Cuáles? Todos. Ají, ajo, albahaca, comino, curry, laurel, nuez mozcada, perejil, pimentón, orégano, etc.

Carnes magras y huevos



1 porción distribuida:
¼ del plato en almuerzo
y en cena o ½ del plato
en una comida
Huevo: **hasta 1 por día**

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.

Rojas: 3 veces por semana.

Blancas: 2 veces por semana.

Pescado: 2 o más veces por semana.

¿Cómo? Cocinados en olla, horno, a la plancha, a la parrilla. Retirar la grasa visible.

Huevo: bien cocidos. En preparaciones o duros.

Panificados



2 porciones
una porción equivale:
1 bollo de pan o ½ taza de
cereales integrales sin
azúcar ó 5 galletas de
salvado

¿Cuáles? Preferir integrales.

¿Cómo? Distribuidos equilibradamente a lo largo del día, preferentemente en desayunos y meriendas.

HIDRATOS DE CARBONO: Legumbres + Cereales + Vegetales amiláceos



1 porción distribuida en:
¼ del plato en almuerzo
o ¼ del plato en cena

¿Cuáles?

Legumbres: arvejas, porotos, lentejas, garbanzos. En ensaladas, sopas, guisos, budines, puré y hamburguesas.

Cereales: avena, arroz, trigo, cebada, pastas, fideos, masa de tartas o empanadas. Preferir integrales.

Vegetales amiláceos: papa, batata, choclo, mandioca.

Frutos secos y semillas



1 porción equivale a:
puñado de frutos secos
una vez por semana o
tres unidades por día
1 cucharada sopera de
semillas al día

¿Cuáles?

Frutos secos: maní, avellana, nuez, almendras, pistachos, etc.

Semillas: chía, lino, sésamo, amapola.

¿Cómo? Consumir sin sal en ensaladas, panes, budines, con yogur, con frutas, etc.

Bebidas



8 vasos

¿Cuáles? Preferir agua. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.

4 Distribución de los alimentos



Frutas

Manzana, mandarina, naranja, pomelo, ananá, frutilla, durazno, pera, kiwi, damasco, ciruela, mango, melón, sandía, banana, uva e higo.

2-3 unidades por día

1/4 plato

Verduras - Hortalizas

Lechugas, rúcula, repollo, espinaca, acelga, radicheta, escarola, pepino, champiñones, rabanito, cebolla, apio, zapallito, berenjenas, zucchini, brócoli, coliflor, chauchas, tomate, remolacha, calabaza y morrón.

1/2 plato

8 vasos de agua diarios



ACTIVIDAD FÍSICA
Consultá con tu médico cuál es la adecuada



EVITÁ el consumo excesivo de sal

1/4 plato

Carnes

Pescado
De vaca
Cerdo magro
Pollo
Huevos
Quesos magros

HIDRATOS DE CARBONO

Legumbres, cereales y vegetales amiláceos.

Desayunos y meriendas: lácteos + 1 porción de panificados integrales + fruta fresca

Almuerzos y cenas: 1/4 plato de carnes magras o huevo + 1/4 de plato de hidratos de carbono + 1/2 plato de vegetales + 1 porción de aceite



Estas recomendaciones fueron elaboradas en base a las Guías Alimentarias para la Población Argentina del Ministerio de Salud de la Nación, edición 2016 y las recomendaciones de la Sociedad Argentina de Diabetes, año 2016.



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553