

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21



SI TE ALIMENTAS CON CABEZA,
**TU CUERPO TE LO
AGRADECERÁ.**

CONSEJOS DE NUTRICIÓN
PARA LA DIABETES



Fundación
MAPFRE

😊 ☁️

PIÉNSALO BIEN. 🚲

CUIDARTE ES LA MEJOR PREVENCIÓN.

- Seguir unos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable es el mejor consejo para prevenir y tratar muchas enfermedades, como la diabetes.
- Y el primer paso para lograrlo es conocer bien en qué consiste, cómo se desarrolla y saber si existe posibilidad de padecerla. Porque la diabetes es una enfermedad silenciosa: es decir, pueden pasar unos años antes de que presente síntomas.
- Según el estudio Di@bet.es, casi un **14% de los adultos** (5,3 millones de personas) padece de **diabetes tipo 2** y un **43% de ellos desconocía** que la tenía, por lo que se diagnostica cuando ya desarrollan complicaciones asociadas.



- Además, un **12,6% de la población** presenta glucosa basal alterada (**prediabetes**) asociada en muchos casos a obesidad o sobrepeso. Por ello es tan importante cuidar de la alimentación.
- Los **hábitos de vida saludable** son fundamentales para prevenir esta enfermedad y como apoyo para la terapia farmacológica recetada. Por eso, desde aquí te damos unos consejos para mejorar tu nutrición si ya padeces o crees que puedes desarrollar diabetes. ¡Toma nota!

USA LA CABEZA.

Y SIGUE LOS CONSEJOS DE LOS DIETISTAS-NUTRICIONISTAS

En general, es importante conseguir un buen **control metabólico** y reducir las complicaciones a corto y largo plazo, **asegurando las necesidades nutricionales** en todas las etapas de la vida y estados fisiológicos de las personas con diabetes. Y para ello, es vital **controlar la glucemia a través de la alimentación** y la actividad física, además de los fármacos cuando así lo indique el médico.

Porque la diabetes se caracteriza por el **alto nivel de glucosa** en sangre o "glucemia", debido a la incapacidad del cuerpo para producir o usar insulina de forma eficaz. Y eso hay que controlarlo.



RECOMENDACIONES

GENERALES

- + Sigue una **alimentación saludable adaptada** a tus necesidades, así como un estilo de vida activo según tu condición física.
- + Consulta a tu **dietista-nutricionista para personalizar tu plan dietético** y tus necesidades de nutrientes.
- + Es importante que **conozcas y cumplas el plan y las proporciones** de los alimentos, especialmente de aquellos que aportan hidratos de carbono, tales como los cereales y sus derivados, legumbres, tubérculos, frutas y hortalizas, etc.

- + Para facilitar ese control, el dietista-nutricionista proveerá al paciente de la **educación nutricional necesaria** para ello.
- + En personas con sobrepeso u obesidad, el plan de alimentación además procurará la **pérdida de peso** a partir de grasa, para mejorar el control metabólico y retrasar la aparición de complicaciones.
- + **Elige alimentos ricos en nutrientes** y de baja o moderada densidad energética. La fuente principal de hidratos de carbono deben ser las hortalizas, los cereales y sus derivados integrales, las legumbres, los tubérculos y las frutas.
- + Una **alimentación tipo mediterránea**, rica en alimentos de origen vegetal (hortalizas, frutas, legumbres, etc.), moderada en alimentos de origen animal y rica en grasas cardiosaludables (procedentes del aceite de oliva, pescados, frutos secos, semillas, etc.) es clave para la reducción del riesgo cardiovascular.



- + Se deben **evitar los alimentos y bebidas azucaradas**.
- + Y también **reducir el consumo de alimentos ricos en sal**, como embutidos, fiambre, comida rápida, aperitivos de bolsa, conservas y alimentos ultraprocesados.
- + Además, hay que **evitar el consumo de bebidas alcohólicas**, pues pueden aumentar el riesgo de hipoglucemias.
- + Y **nunca se debe usar suplementación nutricional** sin indicación del especialista para el control de la diabetes.

RECOMENDACIONES

POR GRUPOS DE ALIMENTOS



⚠️ Cereales y derivados, tubérculos = Todos.

Consumir preferentemente variedades integrales de cereales y sus derivados (pan, pasta...). Si se toman cereales de desayuno, elegir los que tengan menos azúcar, sal y grasas.

⚠️ Frutas = Todas. Al menos 3 veces al día.

Variadas, de temporada y proximidad. Consumir frescas enteras y evitar los zumos. Y en caso de tomarlos, siempre con la pulpa de la fruta. Limitar a no más de un vaso pequeño al día. Excluir néctares y otras bebidas a base de frutas.

⚠️ Hortalizas = Todas. Al menos 2 veces al día.

Variadas, de temporada y proximidad. Asegurar una cantidad suficiente de hortalizas en la comida y en la cena, alternando crudas y cocinadas. Incluir hortalizas de hoja varias veces a la semana.

⚠️ Lácteos = Todos. Asegurar 2 al día.

Preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%). Evitar lácteos azucarados. Las bebidas de soja, cereales o almendras, sin azúcares añadidos, son alternativas adecuadas si tienes alergia a la proteína de la leche de vaca, intolerancia a la lactosa, o si sigues una dieta vegetariana.

⚠️ Legumbres = Todas. Al menos 3-4 veces por semana.

Preparaciones tradicionales diversas como guisos, salteados, ensaladas, patés (humus), etc., especialmente si se preparan con verduras, limitando las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas como embutidos o carnes muy grasas.



⚠️ Pescados y mariscos = Todos. Al menos 3-4 veces por semana.

Alternar entre pescado blanco o azul, fresco o en conserva, preferentemente al natural o en aceite de oliva. En mujeres embarazadas y lactantes, excluir los pescados azules de gran tamaño como atún rojo, pez espada, emperador, cazón o lucio. Evitar los precocinados rebozados.

⚠️ Huevos = Sí. 3-4 veces por semana.

En diferentes preparaciones: tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc.

⚠️ Carnes = Moderar.

Moderar el consumo de carnes en general y elegir las de ave o conejo antes que otras. Seleccionar carnes magras de cerdo (lomo, solomillo) y evitar carnes procesadas (embutidos, fiambres, curados) o preparados grasos de carne (carne picada, salchichas, hamburguesas, etc.).

**Frutos secos y semillas = Todos.**

Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pipas de girasol o calabaza, etc. Consumo semanal o diario de un puñadito en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.

**Aceites y grasas = Elegir aceite de oliva.**

Preferentemente, el virgen extra. Evitar otras grasas.

**Bebidas = Consumo diario de agua.**

Siempre atendiendo a la sensación de sed. En personas mayores, vigilar la hidratación. Limitar refrescos y bebidas azucaradas o edulcoradas. Evitar las bebidas con alcohol.

**Dulces, bollería y aperitivos dulces, fritos y/o salados. = Evitar.****Condimentos = Hierbas aromáticas y especias.**

Variadas, frescas o desecadas, para reducir el uso de sal en la cocina. Usar sal iodada.



AQUÍ TIENES EL MENÚ DE 3 DÍAS

**DESAYUNO**

Pera.
Pan integral con requesón.
Leche semi o desnatada (sin azúcar).

Bol con yogur desnatado, trozos de kiwi y pasas.
Infusión sin azúcar (tipo rooibos, menta, etc.).

Mandarinas.
Tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra y tomate.
Café descafeinado con leche semi o desnatada (sin azúcar).

ALMUERZO

Mandarinas con nueces.

Palitos integrales con almendras.

Yogur desnatado.

COMIDA

Espárragos trigueros a la plancha.
Cazuela de sepia con arroz integral.
Kiwi.

Ensalada de hojas variadas.
Lentejas estofadas con verduras.
Naranja con canela.

Parrillada de verduras.
Salmón en papillote con patata horno.
Macedonia de fruta fresca.

MERIENDA

Cuajada.

Manzana.

Plátano con avellanas.

CENA

Crema de zanahoria.
Bacalao encebollado.
Yogur desnatado con piña fresca.

Judías verdes y patatas al vapor.
Brocheta de pavo con champiñones y pimientos.
Pera.

Guisantes a la menta.
Tortilla de champiñones con ensalada de tomate.
Manzana al horno.

OTRAS TOMAS Si el control de la glucemia lo requiere y/o permite: 1 vaso de leche o fruta fresca con piel.

Pan integral y agua en comida y cena.

Ajustar el tamaño de las raciones a las detalladas en el plan dietético propuesto por el dietista-nutricionista.

* Este menú es un ejemplo. Antes de seguir un plan dietético, consulte a un dietista-nutricionista.



Y A LA HORA DE COCINAR...

Planifica siempre las comidas con antelación.

Y evita la improvisación. Con esto conseguirás mejorar la adherencia al plan dietético, y por lo tanto, el control de la diabetes.

Ajusta el tamaño de las raciones.

Deben ser las detalladas en el plan dietético, sobre todo en los alimentos que aportan hidratos de carbono y pueden influir en el control de la glucemia.

Explora y alterna a menudo.

Descubre nuevas variedades, recetas, presentaciones y texturas para los evitar la monotonía y adaptarte mejor al plan de alimentación. Y recupera recetas tradicionales a base de legumbres, pescados, aves, huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.

Elige técnicas culinarias que requieren poca grasa de adición.

Como la plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc. Y excepcionalmente, puedes usar otras como fritura o cocina a la brasa.

Controla los aderezos.

Cocina con poca sal, hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor.

Utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar.

Desgrasa las carnes antes de cocinar y quita la piel a las aves

Lee siempre las etiquetas de los alimentos envasados.

Y elige los que tengan menos cantidad de grasas, azúcares y sal.

Selecciona los alimentos.

Mejor frescos, de temporada y de proximidad.



OTRAS RECOMENDACIONES

- + Recuerda siempre que debes **mantener un nivel moderado de actividad física**, ajustado a tu forma física y tus capacidades. Así mejorarás el control de la diabetes y retrasarás la aparición de posibles complicaciones.
- + **Evita las bebidas alcohólicas.**
- + **Y no fumes.** Si tienes problemas para dejarlo, busca ayuda en el centro de salud.
- + La pauta de antidiabéticos orales o insulina será controlada por **personal sanitario**, quien promoverá una educación nutricional que permita gestionar la alimentación e incluso ajustar la pauta de insulina.



+ ¿SABÍAS QUE...?

- ✗ Para las personas con diabetes, recibir un tratamiento nutricional individualizado por parte de un experto en nutrición y diabetes, como el dietista-nutricionista, les permite mejorar la adherencia al plan alimentario y el control de la diabetes.