



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

Dislipemia



Dislipemia



- **Evitar los alimentos ricos en grasas saturadas:**
 - Mantequilla, quesos, embutidos, bollería, etc.
- Utilizar el **aceite de oliva virgen** como grasa de referencia.
- **Priorizar el consumo de pescado** frente al de carne.
 - El **pescado blanco** tiene una composición baja en grasa.
 - El **pescado azul**, aunque tiene una cantidad de grasa bastante más alta, es rico en omega 3 por lo que también se recomienda consumirlo regularmente.
 - Escoger **carnes blancas** como el pollo, el pavo o el conejo, que tienen menor cantidad de grasa.
- En el caso de **niveles de triglicéridos elevados:**
 - Reducir el consumo de azúcares en cualquiera de sus formas, especialmente en forma de bebidas azucaradas o zumos de frutas.
 - Reducir el consumo diario de fruta, aumentando a su vez el de verduras y hortalizas.
 - Limitar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Consumir alimentos **ricos en fibra** como verduras, cereales integrales, semillas, legumbres.
 - Efectos beneficiosos en el control de los valores de colesterol y triglicéridos en la sangre.

¡Consejos!



- **Desconfiar de productos altamente procesados** que se anuncien como reductores de los triglicéridos o el colesterol **y productos “light”**.
- Los alimentos cardiosaludables suelen ser frescos y vienen sin demasiados envoltorios.



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

Intolerancia
a la lactosa



Intolerancia a la lactosa



- **Eliminar** de la alimentación **la leche y los derivados lácteos** y sustituirlos por otros sin lactosa.
 - Comprobar la tolerancia a alimentos como el queso curado y los yogures ya que contienen muy poca lactosa.
- Incorporar a la alimentación **otras fuentes de calcio** como son los **frutos secos**, **pescados pequeños** con espina (como las sardinillas o las anchoas) o **vegetales de hoja verde**.



¡Consejos!



- Vigilar los **sustitutos de la leche y los yogures** (bebidas de arroz, de soja, de almendras, postres de soja, etc.).
 - Pueden contener cantidades elevadas de azúcar.
 - Revisar las etiquetas ya que la composición puede ser muy variable de una marca a otra.
- En caso de **tomar medicación**, **comprobar** que la lactosa no esté presente en el **listado de los excipientes**.



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

Dieta vegetariana



Dieta vegetariana



- Es importante **planificar bien la alimentación diaria** para ajustar los hidratos de carbono a la pauta marcada por el especialista.
- Asegurar una **ingesta suficiente de proteína:**
 - Para esto es necesario consumir aminoácidos esenciales. Hay 8 aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede sintetizar y por lo tanto se deben consumir a través de la alimentación.
 - **Huevos y leche:** contienen proteínas de alto valor biológico (proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales).
 - **Vegetales:** las proteínas vegetales suelen ser deficitarias en algunos aminoácidos esenciales, pero si las combinamos entre ellas podemos aumentar su valor biológico.
 - **La proteína de la soja** se considera una proteína de alto valor biológico.
 - Estas son algunas de las **combinaciones** que se pueden realizar:
 - Legumbres + cereales y semillas.
 - Legumbres + frutos secos.
 - Frutos secos + cereales y semillas.
 - Las verduras y hortalizas tienen proteínas, aunque en menor cantidad y se combinan con los anteriores.
 - No es imprescindible que estas combinaciones se realicen en la misma comida, pero sí durante el mismo día.

¡Consejos!



- Vigilar los sustitutos de la leche y los yogures (bebidas de arroz, de soja, de almendras, postres de soja, etc.).
 - Pueden contener cantidades elevadas de azúcar.
 - Revisar las etiquetas ya que la composición puede ser muy variable de una marca a otra.
- Los sustitutos de la carne para vegetarianos que encontramos en el supermercado como hamburguesas, etc. suelen ser alimentos muy procesados con altas cantidades de hidratos de carbono y poco contenido en proteínas:
 - Consultar las etiquetas para controlar la cantidad de hidratos de carbono que aportan.
 - Cocinar nuestras propias hamburguesas vegetarianas.
- En algunos casos de vegetarianos estrictos, puede ser necesario suplementar la alimentación con vitamina B12. Se recomienda consultar siempre con su médico.



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

Hipertensión arterial



Hipertensión arterial



- **Limitar** todos aquellos productos con **alto contenido en sal**:
 - Conservas, aceitunas, embutidos, quesos, bollería, sazonadores, frutos secos con sal, patatas fritas, platos listos para consumir, etc.
- **Evitar las aguas con gas** aunque no contengan azúcar.
 - Tienen una cantidad de sodio alta.
 - Consultar el etiquetado del producto.
- **Eliminar la sal de mesa.**
- Utilizar **métodos de cocción** que preserven el sabor de los alimentos como **vapor, plancha, papillote**.
- **Utilizar especias y hierbas aromáticas** para condimentar los platos.
 - Se consigue aumentar el sabor de los platos.
 - Se reduce la necesidad de añadir sal.





PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

Hiperuricemia



Hiperuricemia



- Basar la alimentación habitual en **alimentos bajos en purinas:**
 - Cereales, tubérculos, fruta, vegetales (excepto espárragos y espinacas que contienen un mayor contenido en purinas y se deben consumir con menor frecuencia), frutos secos, huevos etc.
- **Eliminar el consumo de alcohol.**
- **Limitar productos ricos en purinas:**
 - Extractos de carne, marisco y pescado azul, frescos o en conserva.
 - Carnes rojas, vísceras y embutidos.
- **Reducir el consumo de setas y legumbres.**

¡Consejos!



- **Importante mantener una correcta hidratación a lo largo del día.**





DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

**Intolerancia
al gluten**



Intolerancia al gluten



- **Eliminar** de la alimentación los **cereales que contienen gluten** (trigo, cebada y centeno) y cualquier producto derivado de estos cereales (harina, pan, pasta, bollería, etc.).
- Basar la alimentación en **alimentos frescos y poco procesados** como fruta, verdura, carne, pescado, huevos, leche, legumbres, tubérculos.
 - Tener en cuenta las recomendaciones específicas para el control de la diabetes.
- Priorizar las **harinas o granos integrales sin gluten** como mijo, amaranto, sorgo, quinoa, arroz integral.
 - Su efecto sobre los niveles de glucosa en sangre es menor que al tomar granos refinados.

¡Consejos!



- Ingredientes como **almidón modificado u otros utilizados como aditivos pueden esconder la presencia de gluten** en un alimento.
 - **¡Leer con atención la etiqueta!**
- **Evitar la bollería y los productos procesados “sin gluten”.**
 - Suelen ser ricos en azúcares y grasas poco saludables.
- En caso de **tomar medicación**, revisar el listado de excipientes para **asegurarse que no contengan gluten.**