



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

DECÁLOGO

Alimentación saludable para
personas con **diabetes tipo 2**

PP-LD-ES-0691



Boehringer
Ingelheim

Lilly

1

Reducir el consumo de azúcar de adición, bebidas azucaradas, bollería, galletas u otros alimentos que lo contienen en altas proporciones

Si es de las personas que se echan una o varias cucharaditas de azúcar en los alimentos o bebidas, puede parecerle un reto casi imposible llegar a tomar un yogur más ácido que dulce, o un café o té más amargo. Pero, **¡no se apure!** Nuestro paladar tiene una gran capacidad de adaptación, por lo que le aconsejamos no realizar el cambio de la noche a la mañana, sino **reducir gradualmente la cantidad de azúcar añadido**. Reducir cada semana media cucharadita o medio sobre de azúcar hará que vaya acostumbrándose a nuevos sabores gradualmente. Si aun así echa de menos algo de dulce, puede optar por los **edulcorantes artificiales**, que no contienen hidratos de carbono.

Además de reducir el consumo del azúcar de mesa, se recomienda **limitar el consumo** de todos aquellos **alimentos que también lo contienen en elevadas proporciones**.



En la siguiente ilustración verá distintos alimentos y la cantidad de azúcar (expresada en cucharadas de postre) que contienen:

Alimento	Refresco	Galletas María	Salsa de tomate frito	Yogur desnatado	Cereales de desayuno (tipo special K)	Zumo de piña	Mermelada de fresa	Cacao soluble
Cantidad	 1 lata	 6 galletas	 3 cucharadas soperas	 1 yogur	 35 gramos	 1 vaso	 1 cucharada sopera	 1 cucharada sopera
Cucharaditas de azúcar (4g)	 x9	 x2	 x1	 x2	 x2	 x5,5	 x1,8	 x3,5

2

Elegir cereales integrales en lugar de refinados

Escoger la **versión integral** y aumentar la variedad de cereales que consumimos es relativamente difícil cuando desconocemos muchos de los cereales disponibles en el mercado y basamos nuestra dieta principalmente en el trigo y el arroz. Por ese motivo, a continuación le mostramos otros cereales, sus respectivas cantidades de fibra e hidratos de carbono y también el tiempo aproximado necesario para cocinarlos; aunque le recomendamos **seguir siempre las instrucciones de cocción** de los diferentes envases. Le animamos a probar estas nuevas variedades de cereales integrales y explorar sus recetas preferidas con ellos.



Eche un vistazo a las recetas: Paella de trigo sarraceno, Ensalada fresca de quínoa, Fideos de arroz con setas y gambas y Timbal de arroz integral con lentejas para aprender a prepararlos.

En la siguiente imagen puede ver la cantidad de cada cereal correspondiente a una ración habitual (30-40g en crudo), su contenido en fibra y el tiempo de cocción:

Avena



Tiempo de cocción:

Olla a presión 40-45 min
Agua hirviendo 1h 30 min

Arroz integral



Tiempo de cocción:

Agua hirviendo 40-45 min

Arroz salvaje



Tiempo de cocción:

Agua hirviendo 45-50 min

Centeno



Tiempo de cocción:

Olla a presión 35-40 min
Agua hirviendo 1h 15

Trigo tierno



Tiempo de cocción:

Agua hirviendo 15-25 min

Cebada



Tiempo de cocción:

Olla a presión 30-35 min
Agua hirviendo 1h 15 min

Mijo



Tiempo de cocción:

Agua hirviendo 30-40 min

Quinoa



Tiempo de cocción:

Agua hirviendo 25 min

Trigo sarraceno



Tiempo de cocción:

Agua hirviendo 20 min

**3**

Incluir verduras y hortalizas en las comidas principales del día

Las **verduras y hortalizas** deben estar presentes tanto en la comida como en la cena, ya que **aportan muchos nutrientes** y sobretodo **fibra**. Además, casi todas son **muy bajas en hidratos de carbono**, por lo que su consumo en las cantidades habituales tiene **poco impacto** en los **valores de glucosa en sangre**. La **excepción** son los **tubérculos**, como la patata, el boniato o la yuca, que por su composición suponen un aporte superior y, por tanto, sí se debe **controlar la cantidad consumida**.

Cuando las verduras y hortalizas acompañan a **alimentos ricos en hidratos de carbono** ayudan a disminuir la velocidad de su absorción por lo que la glucosa en sangre aumenta un poco menos. Así que siempre que consuma pasta, arroz y tubérculos, **acompáñelos de vegetales**.

Para no tener la sensación de estar comiendo siempre la misma verdura, **varíe el tipo de vegetales** que consume y la **manera de cocinarlos**: sopas, purés, ensaladas, menestras, tortillas... son miles las posibilidades. También son la mejor guarnición para acompañar la carne, el pescado y los huevos.



Eche un vistazo a las recetas: Tortilla de verduras,

Sopa de tomate, Lasaña de verduras, Ensalada fresca de quinoa, Paella de trigo sarraceno, Crema rápida de calabacín al microondas y Estofado de espinacas y garbanzos.



También es importante, como en el caso de las frutas, **respetar su temporalidad**. Revise el siguiente calendario y empiece a consumir las verduras propias de cada estación.

ENERO

Acelga, calabaza, lechuga, espinacas, zanahorias, escarola, brócoli, col, alcachofa, champiñón y nabo

FEBRERO

Acelga, calabaza, lechuga, espinacas, zanahorias, escarola, brócoli, alcachofa y champiñón

MARZO

Acelga, calabaza, lechuga, espinacas, zanahorias, espárragos, escarola, brócoli, alcachofa y champiñón

ABRIL

Acelga, calabaza, lechuga, espinacas, zanahorias, espárragos, escarola, brócoli, alcachofa y champiñón

MAYO

Acelga, tomate, lechuga, espinacas, zanahorias, espárragos, escarola, brócoli, alcachofa y champiñón

JUNIO

Berenjena, acelga, pepino, calabacín, pimiento, tomate, lechuga, zanahorias, judías verdes, espárragos y champiñón

JULIO

Berenjena, acelga, pepino, calabacín, pimiento, tomate, lechuga, zanahorias, judías verdes y champiñón

AGOSTO

Berenjena, acelga, calabaza, pepino, calabacín, pimiento, tomate, lechuga, zanahorias, judías verdes y champiñón

SEPTIEMBRE

Berenjena, acelga, calabaza, pepino, calabacín, pimiento, tomate, lechuga, zanahorias, judías verdes y champiñón

OCTUBRE

Berenjena, acelga, calabaza, pepino, calabacín, pimiento, tomate, lechuga, zanahorias, judías verdes, col, nabo y champiñón

NOVIEMBRE

Acelga, calabaza, calabacín, tomate, lechuga, espinacas, zanahorias, escarola, col, nabo y champiñón

DICIEMBRE

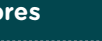
Acelga, calabaza, lechuga, espinacas, zanahorias, escarola, brócoli, col, alcachofa, nabo y champiñón

4

Elegir alimentos proteicos de calidad, preferentemente pescado

Los alimentos ricos en proteína deben formar parte de nuestra dieta de manera regular. Los expertos recomiendan consumir entre **3 y 4 veces por semana pescado**, entre **3 y 4 veces por semana carnes magras, aves y huevos** y de **2 a 4 veces por semana legumbres**.

A continuación, le mostramos las principales fuentes proteicas para que pueda así, hacer su alimentación lo más variada posible:

Tipo de proteínas	Origen Animal	Carne 	Carne blanca: Pollo, pavo, conejo Carne roja: Ternera, cerdo, cordero, buey, caballo
		Pescado y marisco 	Pescado blanco: Bacalao, merluza, rape, lenguado, rodaballo, gallo Pescado azul: Sardina, salmón, atún, caballa, bonito, boquerón Marisco: Almejas, gambas, langostinos, sepia, calamar, pulpo
		Huevos 	
		Leche y derivados 	
	Origen Vegetal	Legumbres 	Garbanzos, lentejas, alubias, soja
		Frutos secos 	Nueces, almendras, avellanas, anacardos, pistachos

- Acostúmbrese a comer **más pescado que carne**. Aunque el pescado azul contiene más grasa que el pescado blanco, no deje de consumirlo, aporta unos ácidos grasos muy saludables.



Eche un vistazo a las recetas: Coca de sardinas y verdura asada, Merluza con espárragos al microondas.

- Cuando consuma carne, **escoja la carne blanca**: tiene una cantidad de grasas saturadas menor. El consumo de carne roja tiene que ser más esporádico.



Eche un vistazo a las recetas: Brochetas de pollo, pimiento y calabacín y Conejo a la cazuela con puré de calabaza.

- Los **huevos** son una buena fuente de proteína que puede consumir **habitualmente**, a no ser que exista alguna patología asociada que lo desaconseje.



Eche un vistazo a la receta: Tortilla de verduras (aprenda a preparar tortillas de casi cualquier verdura).

- Parte de las proteínas que consuma cada día deben provenir de **fuentes vegetales**. Acostúmbrese a consumir **legumbres y frutos secos de manera regular**.



Eche un vistazo a las recetas: Hamburguesa de garbanzos y Guiso de espinacas con garbanzos.

5

Incluir grasas saludables, limitando las grasas saturadas

Es posible que durante años haya recibido el mensaje que las grasas son malas y se tienen que evitar a toda costa. Nada más lejos de la realidad, **nuestro cuerpo necesita grasa para funcionar correctamente**. Ahora bien, no de cualquier tipo, sino **grasa de calidad**.

Aquí dispone unos consejos para obtenerla:

- Utilice **aceite de oliva**, si es posible **virgen extra**, tanto para aliñar como para cocinar.
- Consuma **frutos secos** regularmente. La cantidad diaria recomendada es un **puño cerrado**. Escójalos **crudos o tostados**, pero evita los fritos y los que lleven sal añadida.
- Incorpore las **semillas** a su alimentación, le proporcionarán grasa de calidad y pueden ser el toque final original de sus ensaladas. Por ejemplo, semillas de calabaza, amapola, chía, etc.
- Consuma **pescado azul 1 o 2 veces por semana**. Investigue nuevas formas de prepararlo, pruebe distintas variedades



Eche un vistazo a la receta:
Coca de sardinas y verdura asada.

- Dentro de una alimentación saludable y equilibrada se recomienda consumir **leche y derivados diariamente** por su contenido en calcio, vitaminas y proteínas; aunque por su contenido en grasas se deben priorizar siempre las versiones más bajas en ellas.



- **Evite** siempre que sea posible las **grasas que provienen de embutidos, carnes grasas, bollería** y en general, **alimentos procesados y precocinados**.



**6**

Comer fruta a diario, de temporada, y adaptando las cantidades

Las frutas, aunque contengan azúcares, deben formar parte de su dieta diaria, ya que también representan un **aporte de fibra, vitaminas y otros compuestos bioactivos** como son los antioxidantes que las hacen imprescindibles. Se recomienda consumir de **2 a 3 raciones al día**, aunque es necesario conocer su contenido en azúcar y las equivalencias entre ellas, ya que no todas aportan la misma cantidad.

En la siguiente tabla se han agrupado las diferentes frutas según su contenido (alto, medio o bajo) en azúcar. Y se ha puesto la cantidad de cada una de ellas que aportaría la misma cantidad de azúcar. Por ejemplo, si lo que se consumen son cerezas, se recomienda una ración de unos 100 g y en cambio si se consume melón, como el contenido en azúcar es mucho menor, la ración se establece en unos 400 g.

Porciones de frutas de consumo habitual equivalentes en azúcar

100g	 Cerezas (12 uds)	 Plátano (1ud)	 Higo (1,5 uds)	 Uvas (12 uds)					
200g	 Ciruela (3 uds)	 Albaricoque (3 uds)	 Mandarina (2 uds)	 Manzana (1 ud)	 Melocotón (1 ud)	 Kiwi (2 uds)	 Pera (1 ud)	 Papaya	 Mango
300g	 Fresas (15 uds)	 Moras	 Frambuesas						
400g	 Melón	 Sandía	 Coco						

Una fruta puede ser un tentempié o un **alimento para picar entre horas estupendo**, no olvide llevarse una pieza al trabajo, al gimnasio o a su paseo diario. Muchas veces se pierde la oportunidad de comer fruta simplemente por no tenerla a mano.

Si es de las personas a las que les da pereza comer fruta y nunca encuentra el momento para hacerlo, pruebe a dejarla preparada (pelada y cortada) antes de sentarse a comer. Seguro que le resulta más sencillo consumirla en el postre cuando ya la tiene lista para tomar. Puede comérsela entera, a trozos o mezclada con lácteos como el yogur.

Como en el caso de las verduras, cada fruta tiene su temporalidad. escoja las **variedades de temporada** y disfrutará de la fruta recogida en su momento óptimo de maduración: más gustosa y más nutritiva. Además, será fruta de proximidad, que no habrá recorrido miles de kilómetros hasta llegar a su casa, por lo que será **más sostenible y económica**.

Consulte el siguiente calendario para conocer su temporada.



Eche un vistazo a las recetas:

Granizado de melón y jengibre,
Melocotón con yogur y nueces,
Naranja con chocolate,
Milhojas de fresa y manzana.



ENERO

Mandarina,
naranja y limón

FEBRERO

Mandarina,
naranja y limón

MARZO

Naranja
y limón

ABRIL

Fresa,
naranja
y limón

MAYO

Cereza,
albaricoque,
melocotón, fresa,
frambuesa, naranja,
limón y níspero

JUNIO

Cereza,
albaricoque,
melocotón, fresa,
frambuesa, limón
y níspero

JULIO

Pera, ciruela,
albaricoque,
melocotón, fresa,
frambuesa y limón

AGOSTO

Manzana,
pera, ciruela,
melón, sandía,
melocotón, fresa,
frambuesa y limón

SEPTIEMBRE

Manzana, pera,
ciruela, uva,
melón, sandía,
melocotón,
frambuesa y limón

OCTUBRE

Manzana, pera, ci-
ruela, uva, melón,
sandía, membrillo,
melocotón, fram-
buesa, mandarina,
limón y kaki

NOVIEMBRE

Pera, membrillo,
mandarina,
naranja, limón y
kaki

DICIEMBRE

Mandarina,
naranja y limón

**7**

Conocer las técnicas culinarias apropiadas para cada tipo de alimentos

Conocer las distintas técnicas de cocción, su efecto en los alimentos y también en la salud, le ayudará a la hora de elegir cómo cocinar los diferentes alimentos. En general se recomienda utilizar siempre las **técnicas que precisen de menos grasas** y a la vez **conserven mejor las propiedades de los alimentos**.

**Microondas****Guiso****Plancha****Hervido****Brasa****Vapor****Horno****Fritos**

- Técnicas como el **microondas**, el **vapor**, la **plancha** o el **horno** conservan muy bien las propiedades de los alimentos, a la vez que se precisan de pocas grasas para ello, por lo que serán las más adecuadas para el día a día.
- Para las **verduras y hortalizas**, cocina mejor al **microondas** o **al vapor** que hirviéndolas: notarás más sabor y textura. El pescado también se cocina rápido y bien en el microondas.



Eche un vistazo a las recetas: Crema rápida de calabacín al microondas y Merluza con espárragos al microondas.

- Los fritos suelen incorporar grandes cantidades de aceite a los alimentos, por lo que son técnicas que se deben usar **ocasionalmente**. No obstante, cuando quiera realizar esta técnica, le vendrán bien los siguientes consejos:
 - El **aceite** para freír debe ser de **oliva virgen extra**, de alguna variedad suave. La arbequina es una buena opción.
 - La **temperatura del aceite no debe alcanzar valores superiores a los 180°C**, si el aceite humea significa que nos estamos pasando de temperatura.
 - Cuanta más diferencia haya entre la temperatura del alimento que queramos freír y la temperatura del aceite, más crujiente quedará. Podemos **freír alimentos congelados directamente**.
 - **Cuando el alimento esté** frito, retirar de la sartén con una espumadera con muchos agujeros y **poner encima** de un plato con **papel absorbente**. Antes de 1 minuto, retirarlo del papel, ya que cuando el alimento se enfría, vuelve a absorber el aceite.
- Los guisos abarcan una gran variedad de preparaciones y dependerá de lo que le añada para que sean más o menos saludables. **Evite usar aceite en exceso y carnes ricas en grasa** como panceta, costillas, chorizo... Atrévase a preparar guisos gustosos y saludables priorizando el contenido de hortalizas, verduras o legumbres y usando cortes de carne con menor contenido graso.



Eche un vistazo a la receta:
Guiso de espinacas y garbanzos.



8

Reducir al máximo los productos procesados

En la medida de lo posible, debe evitar esta clase de alimentos, ya que suelen aportar una gran cantidad de calorías, **tienen grasas poco recomendables y elevadas proporciones de azúcar o sal**. Son alimentos listos para consumir o que requieren de poca preparación por su parte.

Base su alimentación en productos frescos y cocínelos a su gusto. Cualquiera de los alimentos que puede encontrar procesados, será mucho más saludable si lo prepara uno mismo con los ingredientes que elija, ya sea una pizza, una lasaña o un zumo. No olvidar que alimentos ricos en azúcar, sal o grasas saturadas son de consumo ocasional y nunca debe abusar de ellos.



Algunas personas recurren a este tipo de alimentos por falta de tiempo.

Si este es también su problema, aquí le damos unos consejos:

- Aproveche para **planificar sus comidas con el planificador**: saber lo que va a cocinar con antelación, le permitirá organizarse mejor y ser más eficiente en la cocina.
- Cuando cocine alguna preparación que admita congelado, prepare alguna **ración extra y congélela**. Tendrá un recurso rápido y fácil para cuando no tenga tiempo.
- Pruebe alguna de nuestras recetas exprés, sanas, sabrosas y rápidas de preparar.



9

Mantener una buena hidratación priorizando siempre el agua como bebida de elección

- Aunque existe una gran variedad de bebidas a nuestro alcance, el **agua** debe ser su **bebida de referencia** siempre que tenga sed. A lo largo del día, también puede tomarse alguna **infusión o café**, pero el agua será la bebida principal.
- Es conveniente **aportar agua** de forma regular durante el día, sin forzarse a beber (excepto en personas de edad avanzada). **No se recomienda beber grandes cantidades en poco tiempo, mejor poco y frecuente.**



- **Evite las bebidas alcohólicas y azucaradas.** Los refrescos light, aunque no contengan azúcares, son de consumo ocasional ya que acostumbran al paladar a sabores muy dulces.



- Respecto a los **zumos**, siempre será **preferible que se coma una fruta a que se la tome bebida**, ya que la sensación de saciedad y la fibra que le aporte una pieza masticada será mayor. Además, los valores de glucosa en sangre aumentarán más lentamente.



**10**

Aprender sobre el contenido nutricional de los alimentos

Es importante que aprenda a **leer la información que le proporcionan las etiquetas**.

A continuación, le damos las claves para interpretar las etiquetas y poder valorar la composición de lo que se está consumiendo y por lo tanto, aprender a descartar aquellos alimentos ricos en azúcares y grasas.

Los valores nutricionales los va a encontrar por 100g o 100ml de alimento, para poder compararlos. En algunos productos verá también los valores “por ración” o “por porción”, que es la cantidad que supuestamente se come del producto. Esta es una declaración voluntaria y deberá especificarse la cantidad que se entiende como ración.

Siempre verá el valor energético y la cantidad de grasas, hidratos de carbono, proteínas y sal. **Fíjese en la cantidad de hidratos de carbono por 100 gramos** y cuáles de ellos son azúcares. De la cantidad de grasas es obligatorio declarar **las saturadas** (ya se ha comentado que **son las menos saludables**). En algunos productos encontrará también especificados otros tipos de grasas. Toda esta información le permitirá hacerse una idea global del alimento que tiene delante.

También es **importante que eche un vistazo al listado de ingredientes que están ordenados de mayor a menor cantidad**; es decir, que el ingrediente que tenga más presencia en el alimento estará en primera posición, el segundo ingrediente principal a continuación y así sucesivamente.

Lea detalladamente **la lista de ingredientes de los alimentos procesados** para entender mejor su composición. **¡Seguro que se lleva alguna sorpresa!**

Información nutricional media		
	Por 100g	Por ración*
Valor energético	2283kJ 547 kcal	343 kJ 82 kcal
Grasas de las cuales	32g	4,8g
Saturadas	11g	1,7g
Monoinsaturadas	14g	2,1g
Poliinsaturadas	6,7g	1,0g
Hidratos de carbono de los cuales	58g	8,7g
Azúcares	56g	8,4g
Proteínas	5,0g	0,8g
Sal	0,14g	0,02g
*Ración recomendada 15g		

Sin ir más lejos, el ejemplo que tiene aquí es el de una crema de cacao y avellanas. La ración recomendada es de 15 gramos, aunque muchas personas suelen usar una cantidad superior cada vez que consumen este alimento. En ese caso, los valores que observamos en la segunda columna de la etiqueta pueden resultar engañosos, ya que pocas personas consumen las cantidades exactas de las raciones recomendadas.