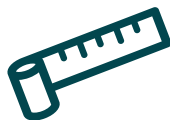




DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

RECOMENDACIONES Alimentarias Generales



PP-LD-ES-0691

Recomendaciones alimentarias saludables para personas con diabetes tipo 2

- 1** Reducir el consumo de azúcar, tanto de adición como incluido en bebidas azucaradas, bollería, galletas u otros alimentos.
- 2** Elegir cereales integrales en lugar de refinados.
- 3** Incluir verduras y hortalizas en las comidas principales del día.
- 4** Elegir alimentos proteicos de calidad, con preferencia al pescado.
- 5** Incluir grasas saludables, limitando las grasas saturadas.
- 6** Comer fruta a diario, de temporada, y adaptando las cantidades.
- 7** Conocer las técnicas culinarias apropiadas para cada tipo de alimentos.
- 8** Reducir al máximo los productos procesados (precocinados, pizza, zumos, etc.).
- 9** Mantener una buena hidratación priorizando siempre el agua como bebida de elección.
- 10** Aprender sobre el contenido nutricional de los alimentos.

1

Reducir el consumo de azúcar, tanto de adición como incluido en bebidas azucaradas, bollería, galletas u otros alimentos.

Al tomar azúcar o alimentos ricos en azúcar se producen rápidos aumentos de los niveles de glucosa en sangre. Por este motivo es recomendable reducir el consumo de azúcar para endulzar, por ejemplo, al tomar un yogur o un café. También se puede **sustituir el azúcar por edulcorantes artificiales**, ya que éstos no aumentan los niveles de glucosa en sangre.

El azúcar, también puede estar **añadido a muchos alimentos**, como es el caso de néctares de frutas, miel y mermeladas, yogures azucarados, galletas o productos de bollería y pastelería, helados, cereales de desayuno, golosinas o caramelos.

Finalmente, **el azúcar también puede estar oculto en algunos alimentos** menos corrientes, en salsas como el ketchup o salsa de tomate, pan envasado, algunas bebidas alcohólicas o cafés preparados. Por lo que es **importante aprender a leer las etiquetas e identificar el azúcar y su cantidad.**



2

Elegir cereales integrales en lugar de refinados.

Los cereales forman parte de la mayoría de las comidas del día, en forma de pan (tostadas, biscotes, galletas...) en el desayuno o pasta o arroz y también pan en las comidas. **Su consumo es necesario**, pero al ser una gran fuente de hidratos de carbono aumentan los niveles de glucosa en la sangre. No obstante, **el efecto de los cereales sobre los niveles de glucosa en sangre es muy diferente si son refinados o enteros (integrales).** Los cereales integrales son ricos en fibra y nutrientes, causando un aumento de los niveles de glucosa en sangre mucho más lento que los cereales que han sido refinados.



Por lo tanto, **se recomienda elegir las versiones integrales de los cereales.**

Recomendaciones alimentarias saludables para personas con diabetes tipo 2

Se recomienda también, **alternar los cereales de las comidas con las legumbres**. Se trata de un alimento de gran riqueza nutricional, rico en fibra, vitaminas y minerales, que eleva los niveles de glucosa en sangre de forma lenta y progresiva después de las comidas.

3

Incluir verduras y hortalizas en las comidas principales del día.

Los alimentos ricos en fibra como las verduras y hortalizas reducen la velocidad con la que el azúcar de los alimentos pasa a la sangre. Con ello se consigue reducir ligeramente los niveles de glucosa en sangre después de las comidas. **Incluir un entrante en forma de ensalada, verdura cocida o crema de verduras, combinar los cereales siempre con vegetales o incluir un acompañamiento vegetal para el segundo plato es imprescindible** para llevar una alimentación sana y equilibrada.



4

Elegir alimentos proteicos de calidad, con preferencia al pescado.

Las proteínas son necesarias para el buen funcionamiento del organismo. Se pueden obtener de alimentos de origen animal como carnes, pescados y mariscos, huevos o lácteos, así como de alimentos de origen vegetal, como las legumbres o los frutos secos.

Aunque todos son una buena fuente de proteínas, como cuando los consumimos regularmente su efecto sobre la salud no es el mismo, se **recomienda incluir en la alimentación una mayor proporción de pescados** (incluyendo pescado azul) **que de carne**. Dentro de las carnes, además, se debe dar **prioridad a las carnes blancas y reducir la frecuencia de consumo de carnes rojas**, especialmente de aquellas procesadas como hamburguesas o salchichas ya que contienen grasas saturadas y sal en cantidades poco recomendables para las personas con diabetes.



Por otro lado, es conveniente que una parte importante de **las proteínas diarias provengan de alimentos vegetales**, lo cual se consigue con un consumo habitual de legumbres y frutos secos entre otros alimentos.

5 Incluir grasas saludables, limitando las grasas saturadas.

El aceite de oliva, si es posible del tipo virgen extra, **debe ser la grasa utilizada de forma habitual**, tanto para el aliño como para la cocción de los alimentos. Este tipo de grasas ayudan a la protección del sistema cardiovascular, por lo que su beneficio es claro en las personas con diabetes. También se debe **potenciar el consumo de alimentos grasos de alta calidad, como pescado azul y frutos secos**, siempre en cantidades controladas para que no afecten al peso corporal.

En sentido contrario **se recomienda disminuir o eliminar las grasas** que provienen **de carnes grasas, embutidos grasos o quesos muy curados o grasos**, y especialmente de productos envasados o prefabricados como los **de bollería, pastelería o el denominado fast-food**.

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

Las frutas son alimentos muy interesantes por su elevada calidad nutricional, por lo que **tienen un papel principal en la alimentación de las personas con diabetes**. No obstante, también contienen una pequeña cantidad de azúcares que provocan el aumento de los niveles de glucosa en sangre. Por ello es preciso **equilibrar su consumo**, evitando abusar de ella, siendo la recomendación **incluir entre 2 y 3 piezas diarias**. Eso sí, es **importante elegir la fruta de temporada**, pues es la que contiene una mayor cantidad de nutrientes, así como conocer qué frutas contienen mayor cantidad de azúcares para **tomar la porción adecuada en cada caso**.



Recomendaciones alimentarias saludables para personas con diabetes tipo 2

7

Conocer las técnicas culinarias apropiadas para cada tipo de alimentos.

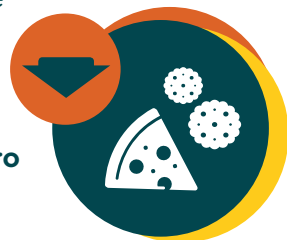
La alimentación saludable en la diabetes pasa por la cocina. La forma de cocinar los alimentos puede convertirlos en más o menos saludables. De forma general, **las cocciones al horno, plancha, vapor o microondas aportan pocas grasas a la alimentación**, en comparación con los fritos o rebozados y algunos guisos. No obstante, se debe saber que las frituras no serán perjudiciales si se consumen de forma esporádica y se fríen correctamente, utilizando aceite de oliva y escurriendo siempre el exceso de aceite sobre papel absorbente.

Por otro lado, **es recomendable conocer las formas de cocinar los alimentos para conseguir aumentar el sabor de los platos sin necesidad de añadir más grasas, azúcares o sal de lo necesario.**

8

Reducir al máximo los productos procesados (precocinados, pizza, zumos, etc.).

Una **alimentación saludable se debe basar en alimentos frescos, preferentemente de temporada**, incluyendo alimentos variados tanto vegetales como animales. En una alimentación saludable, los productos procesados no deben ser habituales. **Los alimentos listos para comer, que sólo hay que calentar en microondas o freír** como nuggets, croquetas, algunas pizzas, lasañas, platos instantáneos (noodles, pastas, etc...), los zumos, néctares de frutas y batidos y toda la gama de dulces y salados industriales como patatas fritas, galletas, chocolate, etc., todos ellos son productos que se caracterizan por aportar una alta cantidad de calorías, grasas poco recomendables y azúcares o sal, ingredientes poco necesarios para el buen funcionamiento del organismo. **Estos alimentos no deben ser eliminados de la alimentación, pero sí consumidos de forma ocasional.**



9

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



Una **buena salud necesita también una adecuada hidratación**. Para ello, el agua debe ser la bebida de elección, **evitando el uso de zumos, bebida azucaradas o bebidas alcohólicas** como las fuentes para aportar líquido al organismo.

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.**

10

Aprender sobre el contenido nutricional de los alimentos.

La alimentación saludable es una de las bases del tratamiento de la diabetes. Por ello, es importante aumentar el nivel de conocimientos sobre los alimentos, su efecto en el organismo, así como de qué forma pueden ayudar a controlar la diabetes.

Entre los conocimientos básicos se encuentra **conocer los alimentos que contienen hidratos de carbono y diferenciarlos de aquellos otros ricos en grasas y proteínas**, así como la forma de realizar intercambios entre diferentes alimentos según sea su contenido.

Por otro lado, es **recomendable conocer otros aspectos como son: realizar correctamente la compra de los alimentos o la preparación y las técnicas culinarias más adecuadas.**





PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

El objetivo es facilitarle unas recomendaciones alimentarias saludables generales. Por favor tenga en cuenta que estas recomendaciones alimentarias no sustituyen, en ningún caso, recomendaciones alimentarias específicas que su médico o enfermera le hayan indicado.