

**Comfenalco Valle**



# Promueva un estilo de Vida Saludable

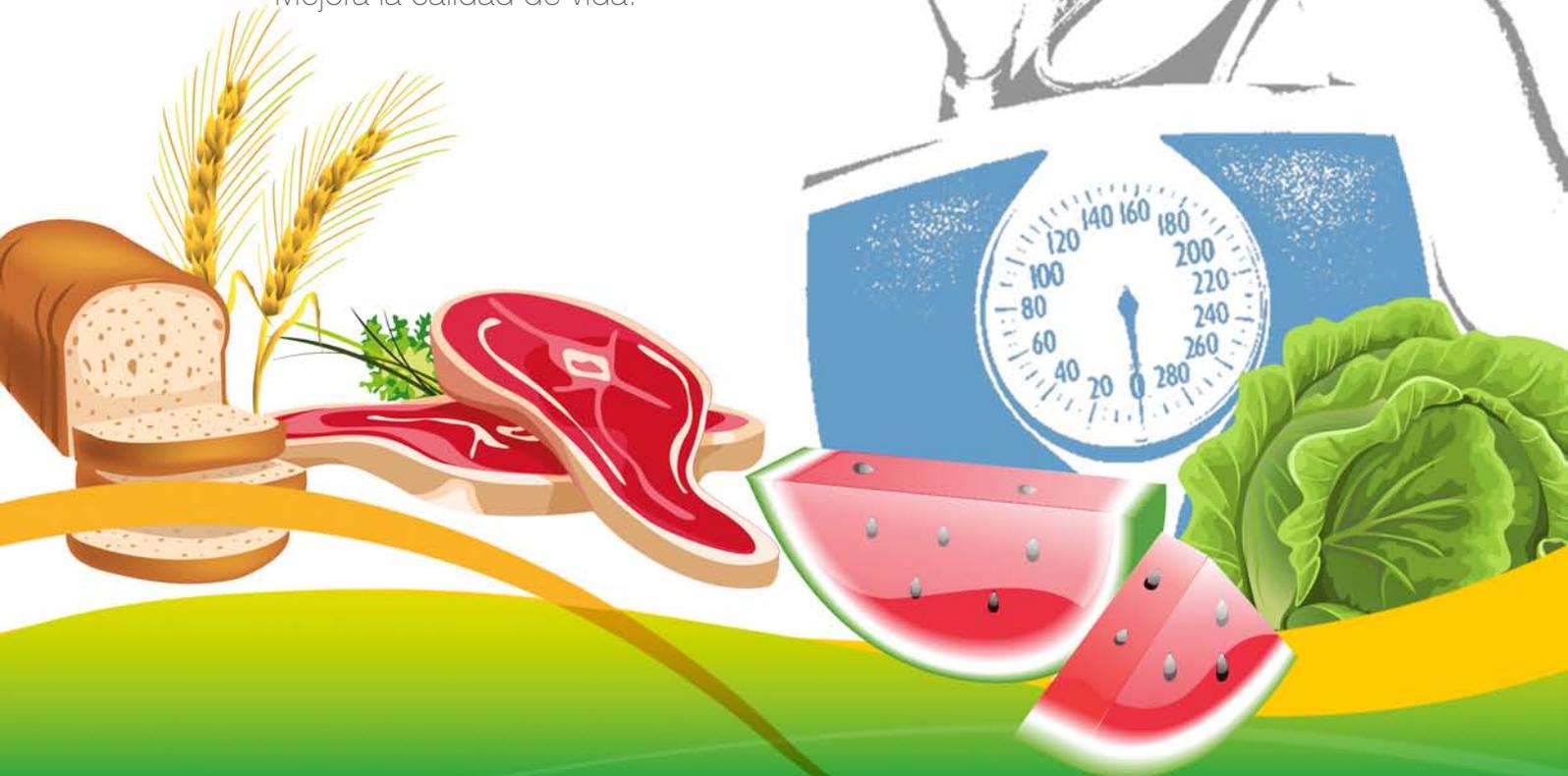
Alimentación en pacientes diabéticos



Una alimentación balanceada en carbohidratos, fibra, proteínas, vitaminas y minerales es una de las armas más poderosas que tiene el ser humano para controlar la diabetes y así mismo lograr un estilo de vida saludable. A continuación se mencionan una serie de recomendaciones para el cuidado de la salud.

La adopción de hábitos alimentarios saludables puede ayudar a:

- Reducir o mantener su peso.
- Mejorar el azúcar en la sangre.
- Mejorar el nivel de colesterol.
- Evita la insulina o medicamentos orales en su tratamiento.
- Disminuir el riesgo de complicaciones como: daño renal, enfermedad cardiovascular y daño en la retina.
- Mejora la calidad de vida.





**Mantener un peso adecuado brindará los siguientes beneficios:**

- Mejorar el azúcar en sangre.
- Mejorar la tensión arterial.
- Si tiene artrosis, mejora los problemas de los huesos.

## ¿Cuál es la importancia de una Alimentación Saludable?

Una alimentación variada, proporciona todos los nutrientes que el organismo necesita como:

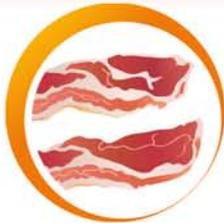
**Proteínas:** ayudan al crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo.

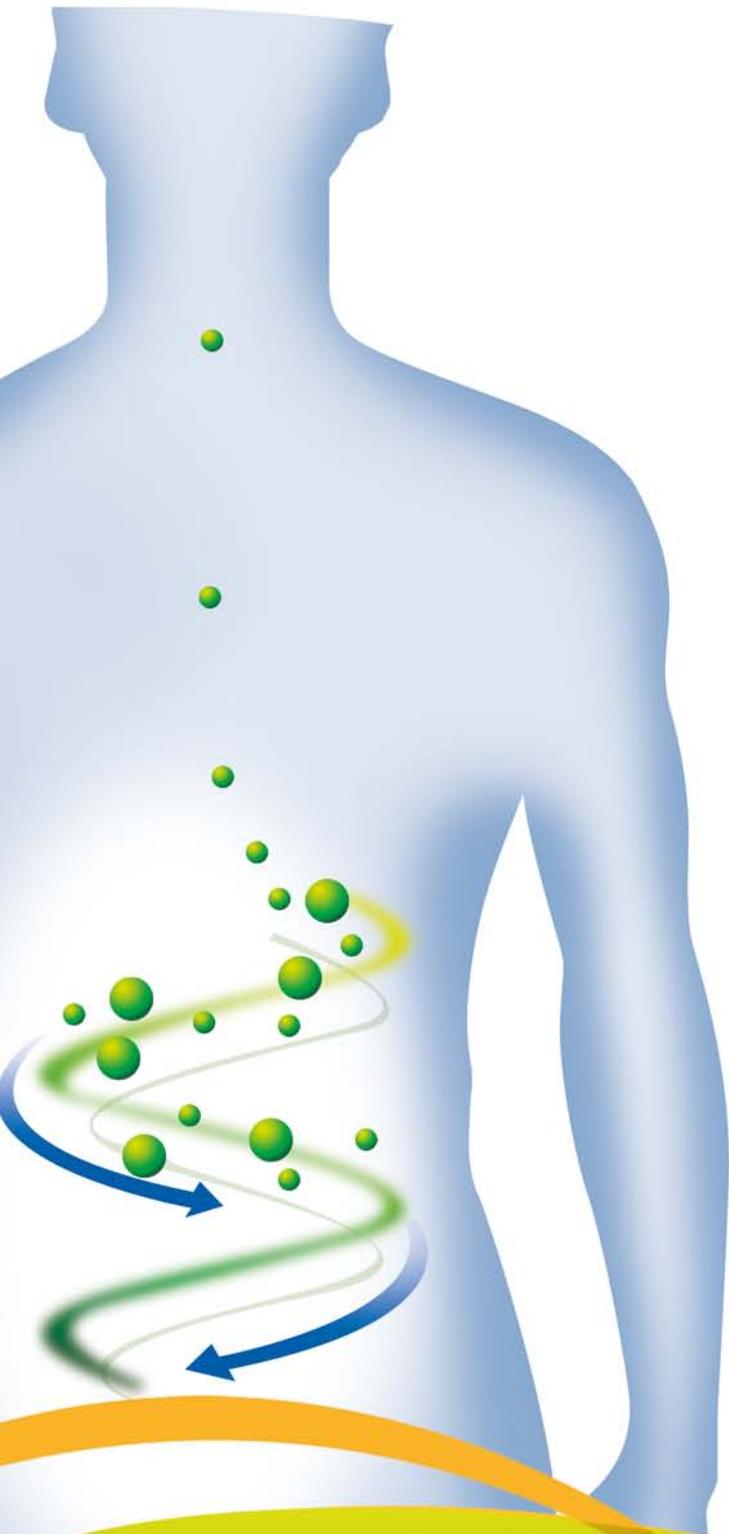
**Carbohidratos:** sirven como fuente de energía para el organismo.

**Grasas o lípidos:** funcionan como reserva energética y para ciertas funciones esenciales del organismo.

**Minerales y vitaminas:** aseguran el perfecto funcionamiento del organismo y la defensa frente a las enfermedades.

Los alimentos también aportan sustancias denominadas no nutrientes, como la fibra dietética, los flavonoides, fitoestrógenos, entre otros, que contribuyen a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación, como las cardiovasculares y el cáncer.





Para que los nutrientes puedan ser utilizados por el organismo, los alimentos deben ser transformados en pequeñas partículas, que liberan la glucosa de los carbohidratos, los aminoácidos de las proteínas y los ácidos grasos de las grasas y aceites.

La glucosa es la fuente de energía más rápidamente disponible para la actividad cerebral y muscular. La insulina permite que la glucosa entre a la célula y se transforme en la energía necesaria para realizar actividades laborales, recreativas, deportivas, entre otras; por lo tanto, cuando falta insulina, este proceso se altera y se eleva el contenido de glucosa en la sangre, produciendo hiperglicemia. Debido a esto, toda persona con diabetes debe seguir un plan de alimentación que permite mejorar los hábitos alimenticios con el fin de lograr una alimentación saludable permanente. Por esta razón, antes de comenzar una dieta balanceada se debe tener en cuenta las siguientes preguntas:

¿Cómo combinar los alimentos?

¿Cómo se deben cocinar?

¿En qué cantidad y momento se deben consumir?

**Recuerde: es importante que toda la familia consuma una dieta balanceada para adquirir hábitos de alimentación saludable.**

**Los nutrientes**

— Los alimentos están compuestos de sustancias nutritivas que son:

- Los carbohidratos.
- Las grasas.
- Las proteínas.
- Las vitaminas
- Los minerales.

## Los carbohidratos

— Son uno de los principales componentes de los alimentos que brindan energía y otros recursos que el cuerpo humano necesita. Deben ser parte de una dieta saludable para todas las personas, incluso las que tienen diabetes.



Los carbohidratos se clasifican en dos:

- Los carbohidratos simples: son azúcares de rápida absorción, ya que por su tamaño pueden empezarse a digerir desde la saliva; éstos generan la inmediata secreción de insulina.
- Los carbohidratos complejos: son de absorción más lenta y actúan más como energía de reserva

## — Las grasas

Constituyen la energía de reserva del organismo y su función es esencialmente energética. La ingesta de las grasas debe ser moderada, un exceso de las mismas puede ser perjudicial para la salud, pues provoca enfermedades como la obesidad, el colesterol, enfermedades arterioscleróticas, etc.

Las grasas se encuentran en:

- El aceite.
- La mantequilla y la margarina.
- Los tocinos y la manteca de cerdo.
- La leche, algunos lácteos, las carnes, los embutidos, la yema de huevo y los dulces.

## — Las proteínas



Las proteínas son los elementos que se utilizan para la construcción de los tejidos de nuestro organismo como: la piel o el pelo. Además de la creación y reparación de tejidos, las proteínas también tienen la función de regular los fluidos corporales como la orina y la bilis.

Las proteínas se encuentran en:

- Las carnes.
- Los pescados.
- Los huevos.
- La leche y los lácteos.
- Las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo y soya) que además aportan carbohidratos complejos y deben consumirse en porciones pequeñas.



### — **Recomendaciones generales para la alimentación**

- Disfrutar los alimentos de manera que se convirtieran en un ritual saludable.
  - Disponer de tiempo al momento de consumir los alimentos para degustar el plato, el color de los alimentos, su aroma, textura y presentación antes de comerlos.
  - Consuma los alimentos despacio y disfrútelos, imagine como fue preparado, esto le ayudará a ser consciente de lo que está realizando. Al comer de manera pausada, permitirá integrar su mente y su cuerpo.
- 

**Si la persona se aplica Insulina NPH o Cristalina, lo recomendado es comer 5 veces al día; con las nuevas insulinas análogas (Glargina, Detemir, Glulisina, Aspartica o Lispro) las tres comidas tradicionales del día pueden ser suficientes.**

- Para cocinar utilice siempre aceites vegetales (soya, maíz, canola, oliva), evite freír y adicione estos aceites a sus ensaladas en baja cantidad (1 cucharadita)
- Elija una dieta baja en grasas saturadas y colesterol. Para una mejor salud, estos deben constituir solo una pequeña porción de las elecciones generales de alimentos. La mayoría de las grasas saturadas, por ejemplo, grasas animales y mantecas, tienden a elevar los niveles de colesterol en la sangre y son malos para la salud de su corazón.
- Evite las grasas sólidas como la mantequilla, la manteca y el tocino.
- Se recomienda la preparación de los alimentos a la plancha, al vapor, al horno y hervidos.
- Evitar hacer fritos, apanados, y guisos con tocino, morcilla o vísceras.
- Evitar el exceso de sal en los alimentos, ya que puede aumentar el riesgo de alta presión sanguínea.

## **Consejos de alimentación saludable cuando se come fuera de casa y en celebraciones**

No suprima ninguna comida y respete el horario de las mismas. Si la comida se retrasa, pedir un aperitivo como: frutas, queso blanco, té o café sin azúcar.

Si la persona está consumiendo medicamentos se aconseja no tomar alcohol.

Lleve siempre una tarjeta que le identifique como diabético.



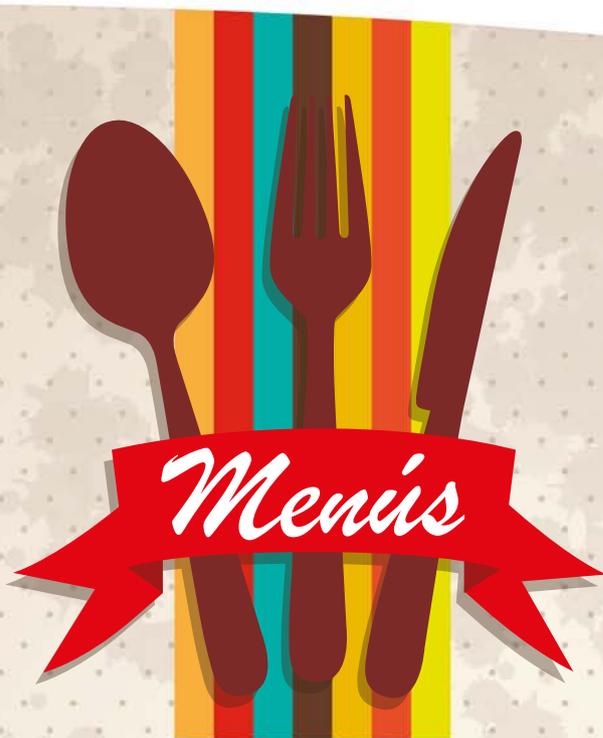
## — SemafORIZACIÓN: alimentos aconsejables y desaconsejables

Es importante manejar adecuadamente las porciones de los diferentes tipos de alimentos, la frecuencia de consumo, la forma como se preparan y la mezcla de estos en las diferentes comidas.

ALIMENTOS	CONSUMO FRECUENTE (A DIARIO)	CONSUMO LIMITADO (2 A 3 VECES A LA SEMANA)	DESACONSEJABLES CONSUMO EXCEPCIONAL
<b>LACTEOS</b>	Leche descremada, kumis y yogures sin azúcar o endulzados con sucralosa, queso para untar bajo en calorías, leche de soya sin azúcar añadida, queso descremado.	Quesos semidescremados.	Leche enteras, crema de leche, flanes de leche, quesos duros o grasos.
<b>CARNES, PESCADOS Y HUEVOS</b>	Pollo sin piel, pescados blancos (lenguado, merluza, mero, róbalo) Pescados amarillos fuentes de Omega 3 (salmón, trucha, atún) Clara de huevo.	Carne de res sin grasa visible, ternera, carne de cerdo magra (lomo y perrnil) mariscos, jamón bajo en grasa, huevo entero.	Cordero, embutidos, hamburguesas, vísceras (hígado, lengua, menudo, menudencias).
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	Considerar la porción, si con crudas la porción es de un taza (100 gr) Si son cocidas, la porción es de media taza.	Aceitunas, ahuyama, zanahoria, arveja, frijol verde.	Remolacha.
<b>FRUTAS</b>	Considerar porción y no preferirlas maduras La porción es la cantidad de fruta que cabe en una mano. Recomendar consumirlas enteras y evitar jugos.	Banano (1/2 Unidad) Uvas rojas.	Frutas conservadas en almíbar.
<b>CEREALES</b>	Cereales integrales respetando las porciones y la cantidad recomendada para consumo diario indica por el servicio de nutrición.	Pan blanco, arroz blanco.	Productos de pastelería, croissants.
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite de oliva, girasol canola, maíz. Reforzar en la importancia de no usarlos para freír y adicionar como aderezo en ensaladas frescas.	Margarinas vegetales no más de una cucharadita.	Mantequilla, margarinas, aceite de palma y coco.
<b>FRUTOS SECOS</b>	2 a 3 Nueces al día de macadamia, nogal o almendras.	Avellanas, castañas, dátiles.	Coco.
<b>BEBIDAS</b>	Agua, aromáticas sin azúcar, té verde ó negro sin azúcar, chocolate dietético endulzado con sucralosa.	Jugos de fruta sin azúcar.	Bebidas alcohólicas, jugos o zumos azucarados, agua de panela.
<b>ESPECIES Y SALSA</b>	Hierbas aromáticas (perejil, tomillo, estragón, laurel, jengibre, cilantro, albahaca, hinojo, menta, orégano) vinagreta de aceite de oliva y pimienta.	Mayonesa baja en grasa, Salsa de tomate dietética.	Salsas elaboradas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.

— Porciones de los alimentos con las manos

PORCIÓN	USO	MEDIDA CASERA
<p>1 vaso o pocillo de 210 cc</p> 	<p>Bebidas</p>	<p>7 onzas</p>
 <p>No limitar la porción de carne. La palma de la mano</p>	<p>Porción de carnes</p>	<p>100 grs</p>
 <p>Dos palmas de la mano</p>	<p>Verduras Crudas</p>  <p>1 taza</p>	<p>100 grs</p>
 <p>Lo que cabe en la mano</p>	<p>1/2 Taza frutas y verduras cocidas</p>	<p>50 grs</p>
 <p>Puño cerrado</p>	<p>1/2 Pocillo cereales, tubérculos</p>	<p>50 grs</p>



## De los alimentos diarios

---

La planeación de menús por comida dependerá del valor calórico total calculado por los nutricionistas a cada paciente y de la manera como los carbohidratos complejos deban ser distribuidos en las diferentes comidas, esto determinará cuantas porciones de los diferentes grupos de alimentos debe ir en cada comida.