

INFORMACIÓN AL PACIENTE- DIETA DIABETES

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le ayudarán a controlar el azúcar en la sangre (la glucemia) y a retrasar o prevenir las complicaciones de la diabetes. Además, le ayudarán a controlar otros factores de riesgo habituales en las personas con diabetes, como la hipertensión, el sobrepeso o los niveles altos de colesterol y triglicéridos.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, lácteos (leche, yogur y queso) bajos en grasa, carnes magras, pescados y huevos, y use aceite de oliva como grasa principal, mejor si es virgen extra.
- Elija habitualmente las variedades integrales de arroz, pasta y pan.
- Puede comer todo tipo de fruta, preferentemente fresca y distribuidas a lo largo del día.
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, salsas, precocinados, galletas, mantequilla, manteca, bollería, comida rápida, refrescos, zumos en general y las bebidas con alcohol.
- Planifique sus comidas en la medida de lo posible e intente mantener horarios de comida regulares.

Aspectos culinarios y de compra

- Cocine de manera sencilla y con alimentos frescos de temporada
- Utilice técnicas que mantengan mejor el sabor de los alimentos tales como al vapor, salteado, microondas o papillote, y evite las frituras.
- Prepare su propia comida siempre que pueda, y a medida que se acostumbre, cocine con menos sal.
- Evite los alimentos “aptos para diabéticos” pues suelen ser ricos en grasa, sal y/o azúcares ocultos.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas, para elegir los que tengan menos grasas saturadas, azúcar y sal.
- La poca sal que utilice debería ser sal yodada, a no ser que su profesional de referencia en el centro de salud le haya indicado lo contrario.
- Use especias y hierbas aromáticas para condimentar los alimentos, por ejemplo, albahaca, orégano, ajo, comino, etc. Vaya probando distintas combinaciones para encontrar las que más le gusten. Además, puede recurrir al limón, vinagre, ajo y vino para cocinar y marinar, y a aromatizar el aceite de oliva con laurel, tomillo, ajo, pimienta, etc.
- Compre siempre que pueda alimentos de proximidad, frescos y de temporada.
- Puede endulzar las comidas y bebidas con edulcorantes artificiales (ver tabla).

Grupos de alimentos clave

	Tamaño porciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	3 a 4 veces/día	Arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno o integral sin sal. Patatas, boniatos.	Pan blanco con sal.	Cereales de desayuno con azúcar. Pan de molde o envasado. Masa de pizza, hojaldre precocinados.
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Desnatados o semidesnatados. Leche, yogur y quesos frescos sin sal. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio y sin azúcares añadidos.	Leche y yogur enteros y quesos frescos con sal.	Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos. Bebidas vegetales con azúcar añadido
Verduras	1 plato lleno (cantidad 150 a 200 g)	al menos 2 veces /día	Todas las frescas, congeladas o conservas sin sal o bajas en sal.	Verduras en conservas con sal.	Encurtidos
Frutas	1 pieza mediana (cantidad 200g)*	al menos 3 piezas/día	Todas las frescas	Desecadas	En zumos, néctares y frutas en almíbar
*excepto plátano, uva, chirimoya, cerezas, higos o caqui: 100 g o melón, sandía o fresas: 300 g.					
Legumbres	1 plato cocido (cantidad: 60 a 120 g)	3 a 4 veces/semana	Todas. Fresca, secas o cocidas en conserva (enjuagadas previamente): garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.		Precocinadas con embutidos y ricas en sal.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día de 3 a 7 veces/semana	Todos. Crudas (preferente) o tostadas sin sal; almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza,		Con sal, fritos, con azúcar o miel
Carnes	1 filete mediano (100-120g)	3-4 veces/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo magra (lomo solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero muy magros eliminando toda la grasa visible.	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos frescos, cocidos y curados, con o sin fosfatos.
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-140g)	3-4 veces/semana De las cuales azul: 1 a 2 veces/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas bajas en sal o sin sal.	Pescado y marisco en conserva.	Pescado salado, ahumado o precocinado.
Huevos	1-2 huevos medianos	4-5 uds/semana	De gallina, codorniz, etc.		

	Tamaño porciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 a 6 cucharadas/ día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra.	Otros aceites vegetales.	Aceitunas, nata mantequilla, margarina, manteca.
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, miel, azúcar, regaliz
Bebidas	1 vaso	4-8 vasos/día	Agua	-	Refrescos, agua con gas, bebidas alcohólicas y con regaliz.
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias con sal, y caldos comerciales con menos sal.	Todo tipo de sal (Himalaya, rosa, etc.) y extractos para caldos. Caldos y salsas comerciales. Glutamato monosódico.
Edulcorantes artificiales			>>Sin calorías como: Acesulfame K (E950); Aspartamo* (E951) (No apto para fenilcetonúricos), Ciclamato (E952), Sacarina* (E954), Sucralosa (E955); Taumatina* (E957), Nehospardin dihidrocolona (E959), Neotamo (E961), Sal de Aspartamo-acesulfamo (E962) y Glucósido de esteviosidol (E960). *No aptos para cocinar. >>Polialcoholes (aportan 2 Kcal/g): Sorbitol (E420), Manitol (E421), Isomalt (E953), Maltitol (E965), Lactitol (E966), Xilitol (E967) y Eritritol (E 968).		

Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTE	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche, yogur, queso desnatado, pan sin sal u otro cereal integral sin azúcar, fruta, frutos secos...						
MERIENDA*	Fruta, fruto seco, leche, yogur, queso desnatado, pan sin sal, hortaliza cruda (ej: zanahoria)...						
COMIDA	Legumbre Verdura Pan Fruta Agua	Arroz integral Verdura Pescado azul Fruta Agua	Verduras Patata Ternera magra Fruta Agua	Pasta integral Verdura Pollo, pavo o conejo Fruta Agua	Legumbre Verduras Huevo Fruta Agua	Pasta Solomillo o lomo de cerdo Verduras Fruta Agua	Ensalada Arroz con verdura, carne, pescado y marisco Fruta Agua
MERIENDA*	Igual que anterior						
CENA	Verdura Patatas Huevos Fruta Agua	Ensalada Pasta integral Pollo, pavo o conejo Fruta Agua	Guisantes con cebolla y jamón Pan integral Fruta Agua	Verdura Arroz integral Huevos Fruta Agua	Ensalada "Pa amb oli" queso fresco sin sal. Fruta Agua	Verdura Patata Pescado Fruta Agua	Ensalada Pescado Pan integral Fruta Agua

*Siempre cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen extra.

**Las cantidades dependerán del horario de las comidas principales.

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Fruta de temporada. Leche semidesnatada Pan moreno con tomate y aceite oliva	3 galletas integrales tipo Inca y fruta de temporada	Garbanzos con acelgas Fruta de temporada Pan moreno Agua	Yogur con nueces y canela.	Ensalada variada Tortilla de patata, calabacín y cebolla. Fruta de temporada Pan moreno Agua

Otras recomendaciones

- Practique actividad física adecuada a su estado de salud y forma física, al menos 30 minutos 5 veces por semana o 50 minutos en días alternos. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- Pida ayuda en su centro de salud para dejar de fumar.
- Considerando el control de sus glucemias y su peso, si su profesional de referencia en el centro de salud lo ve necesario, podrá entregarle una dieta más detallada o indicarle como organizar de forma sencilla sus comidas.

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos, etc.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Acuda a su centro de salud regularmente para el control de su azúcar, presión arterial, colesterol y triglicéridos.
- Si tiene exceso de peso, haga controles periódicos (mínimo cada seis meses) en su centro de salud.

Para saber más

- Artículos, materiales, recetas y consejos sobre diabetes: <http://www.fundaciondiabetes.org/>.
- Información sobre alimentación y actividades: <https://www.fedesp.es>
- Información práctica y visual sobre alimentos y recetas de la Fundación Alicia y del Ciberdem, método plato: <http://diabetesalacarta.org>
- WEB de la Asociación Americana de Diabetes en español: <http://www.diabetes.org/es>
- Metodoplato <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/mtodo-del-plato.html>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>