



CONSEJOS DIETÉTICOS DIETA EQUILIBRADA Y DIABETES

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

La alimentación es un pilar básico en el tratamiento de la diabetes, junto con el ejercicio físico regular.

La alimentación del diabético debe ser **equilibrada y variada**, similar a la del resto de la familia. Así mismo, estará **adaptada** a la edad, sexo, estilo de vida, profesión... de cada individuo y contribuirá a mantener un **peso adecuado**.

Cuando se habla de dieta y diabetes es especialmente importante:

- **realizar 5 ó 6 comidas a lo largo del día**
- **mantener unos horarios regulares y no saltarse ninguna comida**
- **un reparto equilibrado de hidratos de carbono**

Una alimentación variada incluye alimentos de todos los grupos: *Leche y Derivados, Carnes, Pescados y Huevos, Cereales, Legumbres y Tubérculos, Frutas, Verduras y Hortalizas, Alimentos Grasos y otros.*

Cada grupo de alimentos aporta determinados nutrientes y tienen sus propias recomendaciones.

1. Leche y Derivados Lácteos

Son alimentos plásticos, ricos en proteínas de alto valor biológico y constituyen la principal fuente de **calcio**, por lo que deben estar siempre presentes en la dieta.

Las recomendaciones de leche y derivados varían de **2 a 4 raciones al día**, en función de la edad y del estado fisiológico.

El **mínimo aconsejado sería 1/2 litro de leche al día** (2 vasos grandes), siendo conveniente recordar que la leche es un alimento básico, pero que puede sustituirse por derivados lácteos como el yogur y/o el queso. A la hora de sustituirlos se tendrá en cuenta que **un vaso de leche equivale a 2 yogures o a 45 gr. queso semicurado**.

En la diabetes se recomienda el consumo de leche semidesnatada o desnatada.

2.- Carnes, Pescados y Huevos

Son alimentos plásticos, ricos en proteínas de alto valor biológico. La diferencia fundamental a la hora de consumir unos u otros está en la cantidad y calidad de sus grasas.

Las carnes contienen grasas saturadas y colesterol, mientras que los pescados son más ricos en grasas poliinsaturadas y el huevo (la yema) es rico en colesterol. Por lo general, el contenido en grasa de las carnes es superior al de los pescados.

La carne aporta hierro y vitaminas del grupo B, mientras que el pescado aporta gran variedad de minerales como calcio, fósforo, magnesio, sodio ... y vitaminas A y D (pescado azul).

La carne es un alimento básico, pero puede sustituirse por pescado y huevo. En general se recomienda:

- Tomar **más pescado que carne**.
- **Consumir carne con moderación**. Seleccionar preferentemente carnes magras o poco grasas (pollo, ternera...).

- **3-5 raciones de pescado por semana** (al menos dos o tres veces pescado azul).
- **3-4 huevos semanales.** En caso de colesterol elevado, es aconsejable no sobrepasar los 3 por semana.

3.- Cereales, Legumbres y Tubérculos

Son alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono. Las legumbres aportan a su vez una cantidad importante de proteínas y fibra.

El pan debe consumirse con moderación. Es más aconsejable el **pan integral**, ya que la fibra produce una menor elevación de glucemia y es más rico en vitaminas.

Así mismo, se recomienda consumir **pastas alimenticias** (macarrones, tallarines...) **y arroz, un día por semana** como plato principal y **dos o más raciones de legumbre** (garbanzos, lentejas, alubias...) **por semana.**

4.- Frutas, Verduras y Hortalizas

Son una fuente importante de vitaminas, antioxidantes y fibra.

Las recomendaciones para este grupo de alimentos son diarias. Se aconseja consumir a diario verdura y ensalada como plato básico o guarnición y fruta como postre:

- **tres o más raciones de fruta al día**, incluyendo una fruta rica en Vitamina C (naranja, kiwi, fresas...). Escoger siempre frutas y verduras estacionales.
- **2-3 raciones de verdura al día**

5.- Alimentos Grasos

Este grupo de alimentos engloba a los aceites, margarina, manteca, tocino ...

Se recomienda **moderar su aporte**, elegir formas culinarias que requieran poca adicción de grasas: planchas, vapor, microondas, grill..., limitar el consumo de grasas de origen animal: embutidos, productos de pastelería y grasa láctea, cocinar con aceites vegetales, tanto en crudo como en frituras. Evita cocinar con mantequilla, margarina u otras grasas de origen animal.

El **aceite de oliva virgen** ha de ser la grasa de elección y nuestra principal fuente de grasa (3-5 cucharas soperas/día).

6.-Varios

- **Azúcar, mermeladas ...**

El azúcar es un alimento que aporta "calorías vacías" y se utiliza para endulzar. En la diabetes es preferible escoger el aspartamo o la sacarina. Así mismo, no se aconseja tomar **alimentos especiales para diabéticos** de forma habitual, ya que la dieta del diabético es lo suficientemente variada como para no necesitar abusar de estos productos.

- **Agua**

Mantenerse hidratado es fundamental y debemos asegurar una ingesta de líquidos adecuada. La bebida de elección ha de ser siempre el **agua**, siendo recomendable tomar alrededor de 1.5–2 litros al día (6-8 vasos).
