

## Alimentación en la diabetes

El tratamiento de la diabetes se divide en farmacológico, es decir la medicación y no farmacológico que se basa en tres cosas:



PLAN DE ALIMENTACIÓN



ACTIVIDAD FÍSICA

MONITOREO Y EDUCACIÓN

Muchas personas con diabetes tipo 2 controlan su diabetes cumpliendo bien las recomendaciones de Alimentación y Actividad Física.

## Plan de alimentación



Un plan de alimentación es como organizar nuestras comidas. Esto es, saber qué, cuánto y cuándo comer para tener buena salud. Antes se llamaba dieta.

El plan de alimentación es la parte más importante del tratamiento porque nos ayuda a controlar los alimentos que comemos y con esto los niveles de glucosa o azúcar en la sangre.

Con esto:

- Prevenimos las complicaciones de la diabetes.
- Bajamos el peso, si lo necesitamos. Es importante que mantengamos un peso cercano a lo normal, así facilitará el control de la enfermedad.

**Recuerde**, la glucosa o azúcar que va a su sangre viene de todos los alimentos que come. Mientras más come, su cuerpo producirá más glucosa o azúcar y esta se acumulará en su sangre.



MUCHOS ALIMENTOS → MUCHA GLUCOSA + Poca INSULINA = NIVELES ALTOS DE GLUCOSA EN LA SANGRE

**1** Por lo tanto, cada vez que coma, cuide la cantidad de todos los alimentos. Por ejemplo, si antes comía 2 panes en el desayuno, ahora coma solo uno. Si antes tomaba un jarrón de colada, ahora tome un vaso pequeño.



POCOS ALIMENTOS → Poca GLUCOSA + Poca INSULINA = BUEN CONTROL DE NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Esto no quiere decir que casi no deba comer, sino que debe comer poco a poco.

Coma parte de lo que usted comía, pero dividido en varias veces al día, así su cuerpo transformará el alimento en glucosa por partes y ésta no subirá demasiado.

**2** Por esto, ya no coma sus alimentos en tres comidas al día, sino en 5 ó 6. Esto es: en el desayuno, a media mañana, al almuerzo, a media tarde y en la merienda y, según lo que le diga su médico, una colación antes de acostarse.

NO COMA MUCHOS ALIMENTOS A LA VEZ  
DISTRIBUYA SUS COMIDAS



Si come demasiado y luego pasa un largo periodo sin comer, o si todos los días come a deshoras, sus niveles de azúcar subirán y bajarán desordenadamente; esto puede ocasionarle serios problemas en su salud.

**3** Organice sus comidas, trate de comer todos los días a la misma hora. Por ejemplo: 8:00 de la mañana, 10:30 de la mañana, 1:00 de la tarde, 4:00 de la tarde, 7:00 de la noche.

Como usted sabe, cada uno de los alimentos tienen diferente cantidad de azúcar. Esta es la razón por la que tendrá que escoger cuales no comer, cuales comer y su cantidad.

Cuando come azúcar su organismo no tiene que trabajar mucho para transformarla en glucosa, y además la recibe muy concentrada.



AZÚCAR → MUCHA GLUCOSA + Poca INSULINA = SUBEN MUCHO Y MUY RÁPIDO LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE

**4** **NO COMA:** panela, miel de abeja, azúcar blanca o morena. Tampoco todo lo elaborado con éstas, como: caramelos, chocolates, tortas, dulces, helados, golosinas, mermeladas, bombones, colas o gaseosas, etc.



# La Alimentación en la diabetes



- 5** Existen varios endulzantes como la sacarina (edulcorante), el aspartame o la sucralosa. Si prefiere ó se acostumbra no endulce, no es indispensable.



Las frutas también contienen azúcar, comerlas en exceso le subirá mucho la cantidad de glucosa.

- 6** Controle la cantidad de fruta que come. Si antes comía un guineo grande, ahora solo coma la mitad. No hay frutas prohibidas, pero no excederse en la cantidad.



Usted puede comer fruta en las horas de su refrigerio o colación, o sea a media mañana o a media tarde. Prefiera la fruta entera o picada en lugar de los jugos.

Existen las llamadas grasas saturadas, que aumentan sus niveles de COLESTEROL, el cual se va pegando en sus vasos sanguíneos y los va tapando, lo que puede provocarle, un ataque cerebral, un ataque al corazón, entre otros.

- 7** Estas se encuentran en manteca de chanchito, margarina, la piel del pollo, la grasa de todas las carnes, mantequilla, lácteos enteros, aceite de palma. Utilice de preferencia aceites de maíz, soya, girasol, oliva o canola aunque en pocas cantidades 1-2 cucharadas máximo al día.



GRASAS DAÑINAS

TAPAN LOS VASOS SANGUÍNEOS

La mitad de las personas con diabetes pueden sufrir de presión alta con los años y el exceso de sal sube la presión.

- 8** Coma con poca sal. Retire el salero de su mesa.

- 9** Para condimentar use ajo, limón, orégano, tomate, pimiento, vinagre, hierbitas como: culantro, perejil, laurel, apio.



Con las hortalizas el nivel de glucosa o azúcar en la sangre no sube mucho, ya que tienen pocos azúcares y estos se transforman lentamente en glucosa.

- 10** Prefiera comer hortalizas: acelga, lechuga, col, berro, alcachofa, zanahoria, coliflor, espinaca, vainita, zambo, col morada, tomate, pepinillo, pimiento, brócoli, berenjena, espárragos, zapallo, rábano. La remolacha, hasta media taza al día.



Los granos tienen mucha fibra, la cual es importante porque retarda la llegada del azúcar a la sangre y también disminuye los niveles de colesterol.

- 11** Coma granos frescos como: porotos, arvejas, habas, choclo, media a una taza al día. Los granos secos como: garbanzo, lenteja, fréjol, chocho, de 1/3 a 1/2 de taza al día.

La avena cruda, germen de trigo, harinas, coma solo 3 cucharadas al día.

Los cereales también tienen fibra, pero al mismo tiempo carbohidratos, esto quiere decir que contienen mucha cantidad de azúcar.

- 12** Coma, pero cuide la cantidad de: arroz, arroz de cebada, mote, fideos, trigo cocinado. Coma pasteles y pan integral endulzado con edulcorantes.



SOPA DE FIDEOS Y TALLARÍN EN LA MISMA COMIDA

Los tubérculos tienen bastantes carbohidratos, cuide mucho su cantidad.

- 13** Por lo tanto, coma yuca, camote, zanahoria blanca, papa, melloco, pero sólo media taza al día.

- 14** Coma carne de: res, pollo, pescado, cerdo o conejo, pero sin piel, y trate que no sea frita; dos pedazos al día del tamaño de la palma de su mano está bien. Tome una o dos tazas de leche descremada o yogurt natural o dietético al día. Coma de 1 1/2 onzas de queso tierno, queso o ricotta al día y no más de tres huevos a la semana. Coma pescado por lo menos 2 veces a la semana.



El alcohol es malo porque daña nuestros nervios, sobre todo los de las piernas.

- 15** Por lo tanto lo mejor es no tomar alcohol. Si no puede evitarlo, por ejemplo en una fiesta, tome 1 o 2 tragos, pero sin cola. Nunca beba licores dulces como: vino, champagne, cócteles, etc.



## En pocas palabras

- Fraccione su alimentación en cinco comidas al día (desayuno, refrigerio media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y merienda). Si usted utiliza insulina en la noche, además sírvase un refrigerio antes de dormir (21h00-22h00)
- Evite completamente el uso de azúcares simples: azúcar blanca y morena, miel de abeja y panela y los alimentos elaborados con estos ingredientes.
- Tenga una alimentación variada que incluya: cereales, frutas, vegetales, lácteos, carnes blancas.
- Evite el exceso de grasas saturadas: frituras, embutidos, mantequilla.



Quito  
Centro de atención al cliente  
Av. 10 de Agosto N36-219 y Naciones Unidas  
Edificio Electro ecuatoriana  
Telf: (593 2) 399 7100 / 399 7200 ext. 7260

Guayaquil  
Centro de atención al cliente  
Av. Carlos Julio Arosemena #10 y Av. las Marías (Urdesal) junto al edificio Hamburgo (frente al mall Aventura plaza)  
Telf: (593 4) 2593900 ext. 7330  
Cel: 0994511884

Cuenca  
Centro de atención al cliente  
Telf: 022264400

Contigo control de diabetes

QUEREMOS ESQUONARTE  
1800 - 222 824  
línea gratuita

www.accu-chek.com.ec  
www.controldeladabetes.com.ec