

Introducción

Una dieta sana ayuda a controlar y a veces incluso a prevenir la diabetes.

Es posible que su médico le haya dicho que usted padece diabetes o tiene riesgo de desarrollarla. Algunos cambios en su dieta le ayudarán a controlar el azúcar en la sangre.

Este sumario le informará sobre hábitos alimenticios sanos, especialmente aquellos relacionados con la diabetes.

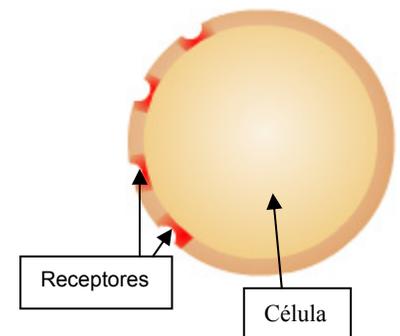
Diabetes

Nuestro cuerpo está compuesto por millones de células que necesitan energía para funcionar. Parte de los alimentos que comemos se convierten en un azúcar llamado glucosa.

El torrente sanguíneo lleva la glucosa a las células. Ésta es una de las sustancias más importantes que las células necesitan para producir energía.

Para que la glucosa entre en la sangre, es necesario que se cumplan dos condiciones.

1. La célula debe tener suficientes 'puertas' llamadas receptores.
2. Una sustancia llamada insulina debe estar disponible para 'abrir' los receptores.



Con suficientes receptores y la insulina suficiente para abrirlos, la glucosa entra en la célula y se utiliza para producir energía. Sin energía, la célula muere.

La insulina es una sustancia química hormonal producida por el páncreas. Los niveles de insulina en la sangre dependen de cuanta glucosa existe en la sangre.

La diabetes es una enfermedad que dificulta que la glucosa necesaria para producir energía llegue a las células.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La diabetes tipo 1 ocurre cuando las células en el páncreas que producen insulina están destruidas. A los diabéticos de tipo 1 les falta insulina lo que provoca que tengan altos niveles de azúcar en la sangre.

La diabetes tipo 2 ocurre cuando el cuerpo tiene suficiente insulina pero no tiene suficientes receptores en las células que permitan que entre la insulina. Esto también provoca altos niveles de azúcar en la sangre.

La dieta y la diabetes

Una dieta sana y balanceada es muy importante para todas las personas, pero lo es mucho más para los diabéticos.

Usted puede controlar el nivel de azúcar en la sangre satisfactoriamente si usted:

- Mantiene un peso adecuado
- Presta atención a LO QUE come
- Considera CUÁNTO come

Para los diabéticos tipo 2, un cambio en la dieta y el estilo de vida puede controlar el azúcar en la sangre de manera que en algunos pacientes no es necesaria la medicación.



Nuestro cuerpo usa energía para mantenerse a una temperatura normal y para llevar a cabo las funciones corporales.

La energía se mide en calorías. Una caloría es una unidad de energía de la que el cuerpo dispone a través de los alimentos que comemos.

La cantidad de calorías que necesita una persona depende de la edad, la talla, el nivel de actividad y el metabolismo. Una persona grande necesita más calorías que una persona pequeña porque su cuerpo necesita más energía.

Físicamente las personas activas necesitan más calorías que las personas inactivas.

Personas con la misma edad, masa corporal, y el mismo nivel de actividad pueden necesitar diferentes cantidades de calorías al día, porque algunas personas queman más calorías que otras de manera natural.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Algunas condiciones médicas pueden también afectar al metabolismo. Por ejemplo, una persona cuya glándula tiroidea no segrega la hormona tiroidea necesaria, tiene un metabolismo más lento.

Cuando una persona come más calorías de las que necesita, las calorías extra se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y pueden producir un aumento de peso.



Cuando una persona come menos calorías de las que necesita, el cuerpo quema la grasa para abastecer al cuerpo con las calorías que necesita y la persona pierde peso.

Una forma de controlar el nivel de azúcar, es mantener el peso corporal lo más cerca posible al peso ideal.

Su médico y su experto en dietética le pueden ayudar a identificar su peso ideal. Después de determinar su peso ideal, le ayudarán a averiguar cuántas calorías necesita al día.

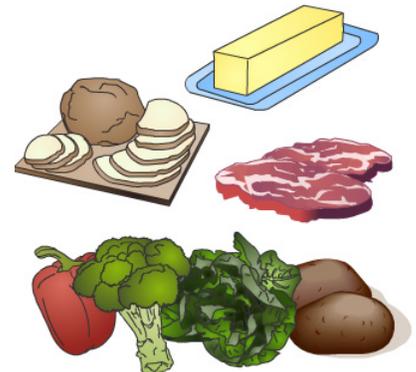


Las personas que pesan más del 20% de su peso ideal son clínicamente obesas. Para bajar de peso, se debe comer menos calorías de las que su cuerpo necesita.

Grupos alimenticios

Los alimentos se dividen en los siguientes 6 grupos:

- Grasas y colesterol
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Minerales
- Fibras



Una cantidad excesiva de grasas y colesterol en la sangre puede provocar que se bloqueen las arterias en el corazón y en el cerebro, así como en otros órganos. Las arterias bloqueadas pueden provocar ataques al corazón y apoplejías.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

1 gramo de grasas equivale a 9 calorías. Los hidratos de carbono y proteínas solamente tienen 4 calorías por gramo. Menos de un 30% del total de calorías deben provenir de las grasas.

Existen 2 tipos de hidratos de carbono: simples y complejos.

Los hidratos de carbono simples se encuentran en dulces, miel, jarabe y refrescos. Los hidratos de carbono complejos se encuentran en las frutas, los vegetales, pan integral y cereales, frijoles secos y alverjas, y lentejas y legumbres.

Los hidratos de carbono simples tienden a elevar el nivel de azúcar en la sangre mucho más rápido que los complejos. Los hidratos de carbono complejos satisfacen el hambre de una persona por un periodo de tiempo más largo. Los hidratos de carbono complejos como los granos son mejores debido a su alto contenido en fibra.

1 gramo de hidratos de carbono = 4 calorías. Entre el 50 y el 60% de las calorías debe venir de hidratos de carbono.

Las proteínas son muy importantes para nuestro cuerpo. Las proteínas se encuentran en:

- La carne
- Las aves
- El pescado
- Los frijoles secos
- Los huevos
- Los frutos secos

1 gramo de proteína = 4 calorías. No más del 10 al 20 % de las calorías debe provenir de las proteínas.

Nuestro cuerpo no puede producir vitaminas y minerales; tenemos que consumirlos. Sin las vitaminas y los minerales suficientes, nuestro cuerpo puede contraer enfermedades serias.

En ocasiones, demasiadas vitaminas pueden provocar enfermedades; por esta razón es importante consultar a su médico sobre el uso de vitaminas, incluso aquellas sin receta médica.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las vitaminas comunes son:

- Vitamina A
- Vitamina B
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina K

Los minerales comunes son:

- La sal
- El potasio
- El calcio
- El hierro

La fibra se encuentra principalmente en productos no animales, como los vegetales y las frutas.

La fibra ayuda a mantener la función intestinal regular y a protegernos contra el cáncer de colon.



Debido a que el cuerpo humano no absorbe fibra, ésta no se cuenta como calorías consumidas.

Una dieta sana

Una dieta sana es una dieta que provee a nuestro cuerpo de la cantidad necesaria de nutrientes. Personas diferentes necesitan diferentes cantidades de calorías. Aquí están las 6 reglas generales que se aplican a todas las personas, y principalmente a los diabéticos.

1. Coma una gran variedad de alimentos. Ninguna de las categorías puede aportar todos los nutrientes que usted necesita. Una dieta sana siempre incluye alimentos de cada uno de los diferentes grupos.
2. Tome la cantidad de alimentos que su cuerpo necesite. Cuando come más comida de la que su cuerpo necesita, las calorías extra se almacenan en forma de grasas. Encuentre su peso ideal y su nivel de actividad, y esfuércese en alcanzarlo y mantenerlo.

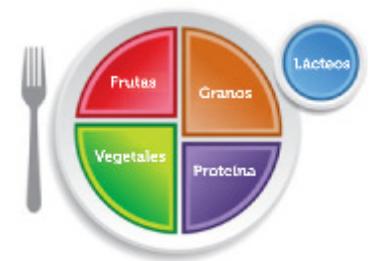
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

3. Tome muchos productos de granos, vegetales y frutas. Los expertos dietéticos recomiendan alimentos que provengan de plantas porque tienen menos calorías, y mucha fibra, vitaminas y minerales. Además, no contienen colesterol y tienen poca grasa.
4. Siga una dieta baja en calorías y colesterol. Menos del 30% de las calorías que ingieren los diabéticos debe venir de las grasas.
5. Modérese al tomar ciertos alimentos y bebidas. Los hidratos de carbono, especialmente los dulces, postres, bebidas azucaradas, sal y alcohol, deben consumirse con moderación.
6. Absténgase de fumar

Mi plato

“Mi plato” es una guía para una alimentación saludable que sugiere comer alimentos variados y al mismo tiempo una cantidad adecuada de cada grupo de alimentos.

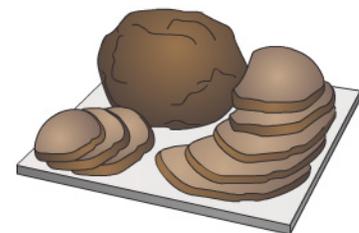
La guía “Mi plato” fue creada por el Departamento de Agricultura de EE.UU. y tiene 5 colores. Cada color representa un grupo de alimentos. Cuanto mayor sea el área de la categoría del color, más porciones necesitará de ese grupo de alimentos.



El naranja representa los cereales. Cualquier alimento elaborado a partir de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o cualquier otro cereal es un producto de cereal. Algunos ejemplos son pan, cereales, galletas, arroz o pasta. Asegúrese de que al menos la mitad de los cereales sean cereales integrales. Busque la palabra “integral” luego del nombre del cereal en la lista de ingredientes.

Los cereales se dividen en 2 subgrupos: cereales integrales y cereales refinados. Los cereales integrales contienen el grano entero del cereal --el salvado, el germen y la endoesperma. Algunos ejemplos incluyen:

- harina de trigo integral
- bulgur (trigo molido)
- avena
- harina de maíz entero
- arroz integral.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El verde representa los vegetales. Consuma más vegetales de color verde oscuro y naranja. Coma más frijoles secos y alverjas. Consuma verduras diversas para obtener diferentes vitaminas y nutrientes. Asegúrese de que la mitad de lo que consume sean frutas y verduras.



Las verduras se organizan en 5 subgrupos, en base a su contenido de nutrientes: verduras de color verde oscuro, verduras de color naranja, frijoles y alverjas, verduras con almidón y otros vegetales.

El rojo representa las frutas. Coma frutas diversas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. Consuma jugos de fruta con moderación. Asegúrese de que la mitad de lo que come sean frutas y verduras.



Cualquier jugo que sea 100% de fruta cuenta como parte del grupo de las frutas.

El azul representa los productos lácteos. Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Si usted no puede consumir leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio como la leche de soya fortificada con calcio.



El púrpura es la última categoría y representa las proteínas. Elija carnes con poca grasa o magras y de aves de corral. Hornéela, hiérvala o áselas. Varíe sus opciones con pescado, frijoles, alverjas, huevos, productos de soya procesados, frutos secos y semillas.



Los frijoles secos y las alverjas son parte de este grupo y del grupo de los vegetales.

La cantidad de comida que se consume se mide en una unidad llamada "porción." Dependiendo del grupo de comida, el tamaño de la porción puede medirse en tazas, gramos, tajadas o frutos enteros.

El número de porciones de cada grupo de comida depende principalmente de la edad, el sexo, la altura y el nivel de actividad física de la persona.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La cantidad de porciones que usted necesita de cada grupo depende de la cantidad de calorías que necesita cada día.

Las áreas divididas en la guía “Mi plato” son para recordarle que equilibre sus porciones. Asegúrese de que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.

Los niveles de azúcar en la sangre

Es importante comprobar o medir el nivel de azúcar en la sangre con regularidad, según lo indique su médico. Es posible que estos análisis se realicen con más frecuencia cuando hay un cambio en la dieta, en la actividad o durante días de enfermedad.

Es posible que necesite aumentar o reducir su medicación según el nivel de azúcar en la sangre.

Si tiene alguna pregunta llame a su médico o a su equipo de atención a diabéticos.



Resumen

Cuando comer sano se convierte en un hábito diario, puede prevenir enfermedades. Para hacer una dieta sana parte de su vida, es necesario información y motivación.

Comer sano no tiene porqué ser difícil. Existen muchos alimentos sanos y sabrosos. Aquí tiene algunas ideas para comer sano:

No se salte comidas. Coma algo cada 4 o 5 horas.

No es necesario comprar alimentos especiales o dietéticos. Lo que importa es la cantidad de hidratos de carbono por cada comida. Controle el tamaño de las raciones que come.

Elija alimentos bajos en grasas, especialmente en grasas saturadas, bajos en colesterol y bajos en sodio.

Cocinar y comer sano para controlar la diabetes no es solamente bueno para usted, ¡sino para toda la familia!



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

