

DIETOTERAPIA

DIABETES

La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo.

La dieta para la diabetes implica comer los alimentos más saludables en cantidades moderadas y cumplir los horarios de comida habituales. Se basa en un plan de alimentación saludable con alto contenido de nutrientes por naturaleza, y bajo contenido de grasa y calorías. Los elementos clave son las frutas, los vegetales y los cereales integrales.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN LA DIETA

CARBOHIDRATOS SALUDABLES

Durante la digestión, los azúcares (carbohidratos simples) y los almidones (carbohidratos complejos) se descomponen en glucosa en la sangre. Concéntrate en los carbohidratos saludables, como:

- Frutas
- Vegetales
- Cereales integrales
- Legumbres, como frijoles y guisantes
- Productos lácteos bajos en grasa, como leche y queso

Evita los carbohidratos menos saludables, como los alimentos o bebidas con grasas, azúcares y sodio agregados.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

La fibra alimenticia incluye todas las partes de los alimentos vegetales que tu cuerpo no puede digerir o absorber. La fibra modera la forma en que tu cuerpo digiere y ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Los alimentos ricos en fibra incluyen:

- Vegetales
- Frutas
- Nueces
- Legumbres, como frijoles y guisantes
- Cereales integrales

↓

PESCADO SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Come pescado saludable para el corazón al menos dos veces por semana. Los pescados como el salmón, la caballa, el atún y las sardinas son ricos en ácidos grasos omega-3, que pueden prevenir las enfermedades cardíacas.

Evita el pescado frito y el pescado con altos niveles de mercurio, como la caballa gigante.

↓

Grasas "buenas"

Los alimentos que contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden ayudar a reducir tus niveles de colesterol. Algunas de ellas son:

- Palta o aguacate.
- Nueces
- Aceites de canola, oliva y cacahuete

Pero no exageres, ya que todas las grasas tienen un alto contenido de calorías.

←

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

→

↓

La diabetes aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular al acelerar el desarrollo de arterias obstruidas y endurecidas. Los alimentos que contienen lo siguiente pueden ir en contra de tu objetivo de una dieta saludable para el corazón.

- **Grasas saturadas.** Evita los productos lácteos ricos en grasa y las proteínas animales, como la mantequilla, la carne de res, los perritos calientes, las salchichas y el tocino. También limita los aceites de coco y de palma.
- **Grasas trans.** Evita las grasas trans que se encuentran en los bocadillos procesados, productos horneados, mantequilla y margarinas en barra.
- **Colesterol.** Las fuentes de colesterol incluyen productos lácteos y proteínas animales con alto contenido de grasa, yemas de huevo, hígado y otras vísceras. Trata de no ingerir más de 200 miligramos (mg) de colesterol al día.
- **Sodio.** Intenta consumir menos de 2,300 mg de sodio al día.

OBESIDAD

La obesidad es una alteración caracterizada por una acumulación excesiva de masa grasa en nuestro organismo. La obesidad es un factor de riesgo que aumenta la aparición de enfermedades.

El exceso de alimentos ingeridos da lugar a un exceso de energía, que se almacena en forma de grasa. Por tanto, la dieta constituye una herramienta importante en el tratamiento de la obesidad y lograr un balance calórico negativo.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR EN LA DIETA

VERDURAS

- No feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates
- Feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)

GRANOS

Por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales

- incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua
- ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas

PROTEÍNAS

- Carne magra (con poca grasa)
- Pollo o pavo sin el pellejo
- Pescado
- Huevos
- Nueces y maní
- Frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos
- Sustitutos de la carne, como el tofu.

FRUTAS

Incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas.

LÁCTEOS DESCREMADOS O BAJOS EN GRASA

- Leche o leche sin lactosa
- Yogur
- Queso

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

Ingesta energética total: Se ha demostrado que una disminución de 5 a 10 kg de peso reduce el colesterol y los triglicéridos en plasma,^{11,12} por lo que es de gran importancia indicar el tratamiento reductor de peso en personas con sobrepeso u obesidad que presenten dislipidemias.

DIETA EN LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Tomar frutas y hortalizas todos los días: se recomienda cinco piezas de fruta y hortalizas al día, pero no más de un zumo diario, pues tiene un menor efecto saciante y no tiene las mismas propiedades nutritivas que la pieza entera. También hay que evitar las verduras precocinadas o envasadas, pues suelen tener un alto contenido en sal. Lo aconsejable es hacerlas al vapor y, llegado el caso, cocinarlas o aderezarlas con aceite de oliva.

Limitar la sal: se ha demostrado que limitar el consumo de sal a 3 gramos diarios, aporta los mismos beneficios para la salud que dejar de fumar. Hay que tener en cuenta a este respecto que la mayor parte de la sal que se ingiere procede de alimentos como el pan, la bollería, salsas, quesos, derivados de la carne y, en general, la gran mayoría de los alimentos precocinados y envasados.

Los cereales, mejor integrales: los cereales (arroz, trigo, mijo, centeno, etc.) que se suelen tomar son mayoritariamente refinados. Sin embargo, las cualidades cardiosaludables de los integrales, los que no han sido procesados, son determinantes, ya reducen el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades del corazón e incluso cáncer.

Legumbres: hay que garantizar la presencia de legumbres en la dieta, pero cuidado al prepararlas: conviene evitar platos con un alto contenido en grasa (cocido, fabada, etc.).

Frutos secos: los expertos recomiendan consumir regularmente frutos secos, pues se ha demostrado su beneficio a la hora de mantener la salud cardiovascular.

Más pescado y menos carne roja: los pescados como las sardinas, caballa, atún o salmón aportan grasas monosaturadas y poliinsaturadas, además de ácidos grasos esenciales, como es el caso del Omega 3. Conviene, por tanto, reducir la ingesta de carne roja y aumentar el consumo de este tipo de pescado.

Los lácteos, desnatados: el aporte de calcio de la leche y sus derivados es un fundamental para evitar la osteoporosis, pero su grasa es perjudicial para la salud cardiovascular. Por esta razón es preferible que las personas mayores consuman los lácteos desnatados.

Huevos: la recomendación de los especialistas es no superar los cuatro huevos a la semana.

Bebidas azucaradas: hay que evitarlas.