

# DM2

---

## DISTRIBUCIÓN

ESTAS COMPLICACIONES SON CAUSA IMPORTANTE DE MORBILIDAD, INCAPACIDAD Y MUERTE. LA DM HA ALCANZADO PROPORCIONES EPIDÉMICAS, AFECTANDO A 5,1% DE LOS INDIVIDUOS DE 20 A 79 AÑOS DE EDAD A NIVEL MUNDIAL, SIENDO LA DM TIPO 2 (DM2) RESPONSABLE DE 90% DE LOS CASOS (1-4).

---

## ¿QUÉ PUEDO COMER SI TENGO DIABETES TIPO 2?

LA CLAVE EN LA DIABETES TIPO 2 ES CONSUMIR UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES DE TODOS LOS GRUPOS, EN LAS CANTIDADES ESTABLECIDAS EN SU PLAN DE ALIMENTACIÓN

### 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)
- FRUTAS - INCLUYE NARANJAS, MELONES, FRESAS, MANZANAS, BANANOS Y UVAS
- 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 POCAS GRASA)
- POLLO O PAVO SIN EL PELLEJO
- PESCADO
- HUEVOS
- NUECES Y MANÍ
- FRÍJOLESE SECOS Y OTRAS LEGUMINOSAS COMO GARBANZOS Y GUISANTES PARTIDOS
- SUSTITUTOS DE LA CARNE, COMO EL TOFU
- LÁCTEOS DESCREMADOS O BAJOS EN GRASA
- LECHE O LECHE SIN LACTOSA SI USTED TIENE INTOLERANCIA A LA LACTOSA
- YOGUR



# ¿QUÉ ALIMENTOS Y BEBIDAS DEBO LIMITAR SI TENGO DIABETES TIPO 2?

LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE HAY QUE LIMITAR INCLUYEN:

- ALIMENTOS FRITOS Y OTROS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS
- ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL, TAMBIÉN LLAMADO SODIO
- DULCES, COMO PRODUCTOS HORNEADOS, DULCES Y HELADOS
- BEBIDAS CON AZÚCARES AGREGADOS, COMO JUGOS, GASEOSAS Y BEBIDAS REGULARES PARA DEPORTE O ENERGÉTICAS