



alimentacion en la Diabetes

¿QUE ES ?

ES UN TRASNTORNO DE METABOLISMO DE HIDRATOS DE COARBONO , LAS PROTEINAS Y LAS GRASAS QUE DERIVA DE UN DESEQUIIBRIO DE DISPONIBILIDAD Y LOS REQUERIMIENTO DE INSULINA

DIABETES MELLITUS TIPO 1:

- destrucción de las células B del páncreas

DIABETES MELLITUS TIPO 2:

- defecto en la capacidad secretora de insulina

la ingesta de hidratos de carbono no debe ser menor de 130/dia

de proteina del 15 al 20% de energia total en personas con diabetes tipo 2 y funcion normal

lipidos grasas monoinsaturadas menos al 15% del contenido total

alimentacion rica en fibra 50g/dia reduce la glucemia en sujetos con diabetes tipo 1

fibra recomendada al dia es de 25 a 35g/dia



en resumen , la composición ideal de sustratos energeticos en personas con diabetes no existe.

