

Tema 4

NUTRICIÓN PARA DIABÉTICOS

Natalia Betsabe Gómez Guzmán -3 A



¿Que es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no sintetiza suficiente insulina o cuando el organismo no es capaz de utilizar de forma efectiva la insulina sintetizada.

CLASIFICACIÓN

TIPO	CAUSAS	TRATAMIENTO
Tipo 1 INSULINO DEPENDIENTE	<ul style="list-style-type: none">▶ Incapacidad para fabricar insulina por destrucción de células beta del páncreas.	<ul style="list-style-type: none">▶ Dieta, ejercicio + Inyecciones de insulina.
Tipo 2 NO INSULINO DEPENDIENTE	<ul style="list-style-type: none">▶ Desórdenes en la acción y/o secreción de la insulina.▶ Factores de riesgo: bajo peso al nacer, antecedentes familiares, sobrepeso u obesidad, sedentarismo, dieta alta en grasas y baja en fibras.	<ul style="list-style-type: none">▶ Fármacos por vía oral (a veces).▶ Insulina, si lo anterior no es suficiente para controlar el azúcar en sangre.
Gestacional	<ul style="list-style-type: none">▶ Aparece por primera vez durante el embarazo.	<ul style="list-style-type: none">▶ Suele desaparecer con el nacimiento del bebé.▶ Mamá e hijo tienen mayor riesgo de diabetes en el futuro.
Derivada SECUNDARIA A OTRAS AFECCIONES	<ul style="list-style-type: none">▶ Defectos genéticos en la función o acción de la insulina, enfermedad del páncreas, desórdenes hormonales o inducidos por drogas.	<ul style="list-style-type: none">▶ Depende de la afección de base que ocasiona la diabetes.

INSULIN

DIETA PARA LA DIABETES

La dieta para una persona que sufre de diabetes es muy importante para controlar los niveles de azúcar en la sangre, tratando de mantenerla constante y de esta forma evitar tanto hipoglucemias como hiperglucemias.

Es necesario que el individuo acuda a un nutricionista para que le realicen una evaluación nutricional completa e indique un plan nutricional adaptado a sus necesidades.



COMO CONTROLAR LA GLUCEMIA

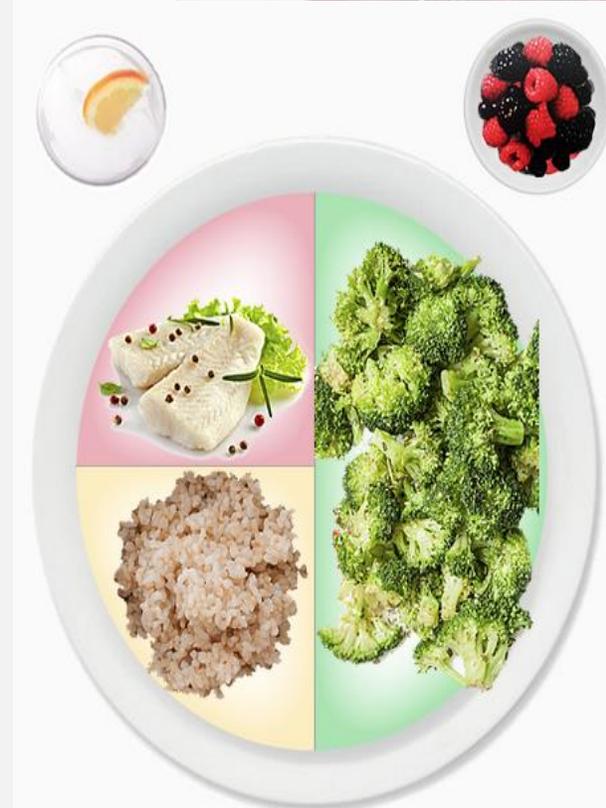
- *Para bajar el azúcar en la sangre y controlar la diabetes se recomienda consumir alimentos ricos en fibras en todas las comidas, debiendo ingerir por lo menos 25 a 30 g/día.*
- *Saber el índice glucémico de determinados alimentos es importante para ayudar a controlar el hambre, la ansiedad, aumentar la sensación de saciedad y regular la glucosa en sangre.*
- *El índice glucémico ayuda a controlar la diabetes, a disminuir el peso más fácilmente*

-Los alimentos con índice glucémico inferior a 55 tienen un bajo índice glucémico y en general son los más saludables.

-Los que tienen entre 56 y 69 tienen un índice glucémico moderado.

-Los alimentos con valores a partir de 70 tienen un índice glucémico elevado, y normalmente deben ser evitados en la dieta o consumidos con moderación.

- No sólo la alimentación es importante, realizar actividad física como caminar o practicar algún deporte durante 30 a 60 minutos a diario, también ayuda a controlar el azúcar en la sangre, debido a que el músculo utiliza la glucosa durante el ejercicio.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Carbohidratos saludables:

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

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

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.

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



Con moderación

- Arroz integral, pan integral, cuscús, harina de yuca, palomitas de maíz, guisantes, harina de maíz, batata, calabaza cocida, yuca, plátano verde, ñame, nabos.
- Kiwi, melón, papaya, piña, uvas y uvas pasa.
- Remolacha.
- Carnes rojas.
- Aceite de oliva, aceite de linaza (debiendo usar en pocas cantidades y crudo) y aceite de coco.
- Jugos de fruta natural sin azúcar.

Evitar

- Arroz blanco, papa, puré de papas, snacks, masa de hojaldre, harina de trigo, tortas, pan francés, pan blanco, bizcochos dulces, bizcochos rellenos, waffles.
- Frutas como dátiles, higos, sandía. Frutas en almíbar, frutos secos y mermeladas con azúcar.
- Cereales tipo korn flakes u otros que contengan azúcar.
- Embutidos como tocino, salami, mortadela, chorizos, jamón, manteca de cerdo.
- Azúcar, miel, azúcar mascabado, mermeladas, syrup, caña de azúcar, papelón.
- Bebidas alcohólicas, jugos industrializados y refrescos.
- Leche entera y yogures enteros, quesos amarillos, leche condensada, crema de leche, queso crema.



¿COMO TENER UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA?

Una dieta para la diabetes se basa en comer tres comidas al día a horas regulares. Esto te ayuda a utilizar mejor la insulina que tu cuerpo produce o recibe a través de un medicamento.

El método del plato

La Asociación Estadounidense de Diabetes ofrece un método sencillo para planificar las comidas. En esencia, se centra en comer más verduras.

- Llena la mitad del plato con verduras sin almidón, como espinacas, zanahorias y tomates.
- Llena un cuarto del plato con una proteína, como atún, cerdo magro o pollo.
- Llena el último cuarto con un artículo de grano entero, como arroz integral, o una verdura con almidón, como guisantes verdes.
- Incluye grasas "buenas" como nueces o aguacates en pequeñas cantidades.
- Agrega una porción de fruta o lácteos y una bebida de agua o té o café sin azúcar.

