

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 3 - NUTRICIÓN Y DIABETES

OBJETIVOS DE LA TERAPIA DIETÉTICA EN LA DIABETES

Cada plan de alimentación de una persona con diabetes no difiere de lo aconsejado para el resto de la población.

- Conseguir y mantener resultados del control metabólico recomendados incluyendo:

- Niveles de glucemia y Hemoglobina Glicosilada (HbA1c)
- Perfil lipídico (LDL, HDL- colesterol, Triglicéridos)
- Niveles de tensión arterial
- Peso



- Prevenir y tratar las complicaciones crónicas y enfermedades asociadas. Modificar la alimentación y el estilo de vida para prevenir y tratar: La obesidad, dislipemia, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y nefropatía.

- Mejorar el estado de salud con una alimentación saludable y actividad física. Tener en cuenta las necesidades nutricionales de cada persona.

Pregunte a su equipo de diabetes, su educador le indicará cuales son y cómo lograrlos en su caso

Las recomendaciones serán diferentes según el grupo al que pertenezca.

DIABETES MELLITUS TIPO 1

Es importante adaptar la pauta de insulina a los hábitos, horarios y actividad física:

Con tratamiento intensivo:

El contenido total de hidratos de carbono (HC) o glúcidos en las principales comidas y en los suplementos determinará la dosis de insulina antes de las comidas (preprandial) y el nivel de glucosa en sangre después de las comidas (postprandial).

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 3 - NUTRICIÓN Y DIABETES

Con pautas fijas e insulina:

Consumir una cantidad de hidratos de carbono (HC) o glúcidos similar en cada comida.

DIABETES MELLITUS TIPO 2

Cuando está asociada al sobrepeso, e insulinoresistencia es aconsejable reducir el aporte calórico y aumentar la actividad física.

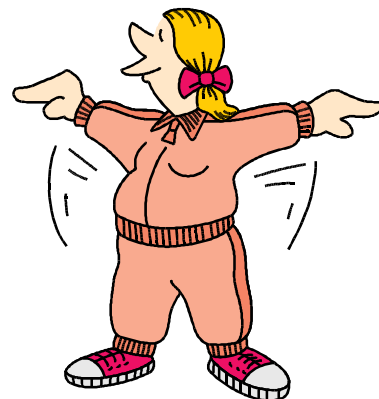
Si se asocia a dislipemia e hipertensión conviene reducir la grasa saturada y el aporte de sodio.

PESO CORPORAL

Las personas con sobrepeso/obesidad y que tienen riesgo de tener diabetes deben perder peso.

Para ello, se debe disminuir la cantidad de calorías que se ingieren y aumentar el gasto haciendo más actividad física.

La actividad debe ser moderada al principio e ir aumentando hasta llegar a caminar 1 hora al día o equivalente.



GRUPO DE ALIMENTOS

Lácteos: leche, yogur, queso fresco. Se recomiendan 2-3 veces al día (preferiblemente desnatados)

Cárnicos: más pescado que carne. Se prefieren:

- Carnes blancas 80-100 gr. (conejo, pollo, pavo)
- Pescados: 100-120 gr. pescado azul.
- Huevo: 2-3 unidades por semana

Legumbres: por su alto contenido en fibra se recomiendan 2 veces por semana.

Verduras y hortalizas: 2-3 veces al día crudas o cocidas

Cereales y derivados: su distribución y cantidad deberá contemplarse individualmente. En función del contenido energético, horarios y tipo de

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 3 - NUTRICIÓN Y DIABETES

tratamiento farmacológico. La pauta debe incluir arroz, pan, pasta y derivados.

Frutas: 2-3 piezas al día.

Grasas: preferentemente el aceite de oliva.

Productos dietéticos (alimento para diabéticos): hay que juzgar individualmente su contenido glúcido, cantidad y calidad de la grasa y precio.

RECORDAR

TIPO DE DIABETES	CALORIAS TOTALES	TRATAMIENTO	ALIMENTACION
TIPO 1	Ingesta calórica aumentada para conseguir el peso ideal, o normo calórica para mantenerlo	Además de la dieta, la insulinoterapia es imprescindible	Carbohidratos ajustados a la insulinoterapia
TIPO 2	Noromocalórica para mantener el peso, o ingesta calórica reducida para pacientes con sobrepeso	Dieta y ejercicio, Dieta y ADOS Dieta, ADOS e insulina basal Dieta e insulina basal + Bolus (prandial)	Intentar mantener constantes la cantidad y distribución de hidratos de carbono en relación con el efecto hipoglucemiante de la medicación utilizada

