

# DIETA Y ALIMENTACIÓN DEL DIABÉTICO

## DIABETES MELLITUS

**Definición:** Es una enfermedad que se produce como resultado de una alteración del metabolismo de los Hidratos de Carbono o Azúcares, como consecuencia de una deficiente producción de "Insulina" (hormona producida por el páncreas, necesaria para que la glucosa penetre en el interior de las células y pueda quemarse) y, que puede ocurrir tanto por factores genéticos como familiares.

Más de la mitad de lo que comemos son Hidratos de Carbono que se van a transformar en glucosa, pero si ésta no puede quemarse aumentará progresivamente su concentración en sangre, de manera que llega un momento que su cantidad es tan grande que "rebosa" por el riñón y aparece en orina. De aquí se deduce la sintomatología típica que presentan estos enfermos.

## TRATAMIENTO DIETÉTICO

La alimentación juega un papel importante en el control y prevención de la diabetes, junto con el mantenimiento del peso ideal y, la práctica habitual de ejercicio físico.

Los alimentos se pueden clasificar en **TRES GRUPOS:**

### ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Azúcar refinado
- Miel, mermeladas y jalea real
- Golosinas y dulces en general
- Chocolate
- Productos industriales de bollería, pastelería y confitería
- Productos lácteos enteros: leche, yogures de frutas, mantequillas, margarinas y quesos curados
- Leche condensada
- Flan y otros alimentos comerciales con huevo (natillas, etc.).
- Helados comerciales
- Frutas: plátanos muy maduros, uva, dátiles e higos.
- Fruta en almíbar
- Zumos de frutas, ya que sus azúcares pasan muy rápido a la sangre
- Embutidos: chorizo, salchichón, fuet, salami, etc.
- Patés, foie, miscuit, etc.
- Carnes grasas: cerdo, cordero, bacon, tocino, unte, etc.
- Salchichas, hamburguesas, etc.
- Vísceras
- Salazones
- Ahumados
- Bebidas azucaradas y coca-cola
- Bebidas alcohólicas en general, y principalmente las dulces, como pueden ser vino dulce, licores, cremas, etc.
- Alimentos para diabéticos con fructosa, o bien todos aquellos productos elaborados para diabéticos donde no se especifique claramente en la etiqueta su contenido en nutrientes.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Pan integral y biscotes integrales
- Arroz principalmente integral
- Pasta principalmente integral
- Cereales integrales de avena, tigo, cebada
- Legumbres: garbanzos, lentejas, habas, judías blancas, judías verdes, soja, etc.
- Guisantes
- Setas
- Acelga
- Coliflor
- Col
- Coles de Bruselas
- Brécol

- Brócoli
- Pepino
- Calabacín
- Calabaza
- Berenjena
- Espárrago
- Puerro
- Pimientos
- Cardo
- Grelos
- Repollo
- Espinaca
- Alcachofa
- Lechuga, berros, canónigos, escarola, lombarda, etc.
- Cebolla
- Tomate
- Apio
- Frutas: manzana, pera, melocotón, naranja, albaricoque, fresa, melón y sandía  
Evite tomar más de dos piezas de fruta al día.
- Leche desnatada
- Queso fresco y yogur natural desnatado
- Tofu o queso de soja
- Pescado blanco: merluza, rodaballo, mero, etc.
- Pescado azul: salmón, atún, caballa, etc.
- Carnes magras: pollo, pato, pavo (todos sin piel), codorniz, perdiz, becada, conejo y ternera
- Bebidas: agua mineral, café, té y otras infusiones
- Bebidas alcohólicas: ocasionalmente vino, champagne seco, cerveza sin alcohol, cognac y whisky depurados (cuanto más secos mejor).
- Levadura de cerveza.

## ALIMENTOS RACIONADOS

- Todos los que no aparecen en ninguno de los grupos anteriores.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Es fundamental comer menos cantidad y más a menudo. Debemos distribuir los alimentos en seis comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y segunda cena a medianoche, si fuera necesario.
- Es importante respetar los horarios de las comidas, en especial si toma medicación o es insulinodependiente.
- La distribución adecuada de los nutrientes en la dieta debe ser:
  - **50-60 % de Hidratos de Carbono (también llamados Glúcidos)**
  - **30 % de Grasas (también llamados Lípidos)**
  - **12-15 % de Proteínas**
- Se recomienda el consumo de fibra soluble: pasta, cereales, pan, todos ellos integrales.
- Se consumirá mayor cantidad de pescado que de carne como principal fuente de proteína, procurando que sean raciones pequeñas.
- Se deben cocinar a la plancha, horno, al grill o vapor y, evitando los alimentos fritos, rebozados, así como las salsas.
- Se tomará un plato de verdura, hortaliza y/o ensalada diariamente, alimentos imprescindibles por su rico contenido en vitaminas y fibra.
- Se ingerirán dos frutas de tamaño mediano, repartidas a lo largo del día y siempre después de las comidas. Hay que evitar el consumo de zumos de fruta.
- Se aconseja cocinar con aceite de oliva "en crudo", evitando cocinar con aceite de semillas, mantequilla, margarina, grasa de cerdo, harina y sustancias grasas.
- Se recomienda que los alimentos tengan poca sal o bien que la sal empleada sea régimen, y no la sal común. Esto se debe a que las personas diabéticas tienen una especial predisposición a la hipertensión.
- Se evitará el consumo de bebidas alcohólicas, pudiendo tomar agua mineral, café, té, bebidas sin azúcar y de bajas calorías, cerveza sin alcohol, etc.
- Es fundamental el ejercicio físico. Debe ser practicado diariamente durante una hora, debe ser regular, estimulante y divertido, y no debe producir fatiga.
- **El consumo de "productos dietéticos para diabéticos" debe ser siempre controlado, por su elevado contenido en grasas, y recomendado por un especialista.**