

Qué puede comer un diabético

La alimentación de las personas con diabetes no es sustancialmente diferente a la alimentación de la población en general

Hasta hace unos años, lo común era que a una persona con diabetes se le indicara una dieta estricta y con proporciones específicas (y bastante rígidas) de carbohidratos, proteínas y lípidos.

Esta manera de abordar las cosas ha cambiado en los últimos años, y las normativas se volvieron mucho más flexibles e individuales, sobre todo en los casos de diabéticos no insulino-dependientes.

Por lo tanto, la única manera de saber cual es la dieta apropiada para cada persona es la consulta con un diabetólogo y/o nutricionista, quien deberá determinar (en función del peso, niveles de colesterol sanguíneo y estado clínico) la distribución y tipo de las comidas, el tamaño de las porciones y la distribución horaria de las raciones.

La alimentación y la diabetes

Para cuidarse bien y controlar su diabetes es importante aprender

- qué comer
- cuánto comer
- cuándo comer

Comer alimentos saludables le ayudará a

- sentirse mejor cada día
- bajar de peso, si es necesario en su caso
- reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros problemas causados por la diabetes

Lo siguiente le ayudará a lograr niveles saludables de azúcar (glucosa) en la sangre:

- comer de forma sana
- hacer actividad física (ejercicio y otras actividades físicas)
- tomar medicinas para la diabetes (si las necesita)

Mantener niveles saludables de azúcar en la sangre puede contribuir a prevenir problemas de salud.

De todos los nutrientes, **son los hidratos de carbono los que más influyen sobre los valores de glucemia posteriores a las comidas.**

Se debe tener en cuenta que los **alimentos ricos en azúcares, o bien los fabricados a base de cereales refinados** como bollería, pan blanco o pastas, **incrementan la glucemia de forma muy rápida** y, en cambio, **es preferible utilizar cereales integrales, frutas y verduras pues incrementan la glucemia de forma más lenta.** Así se reducen los “picos” de glucemia después de las comidas.

La alimentación del diabético : Concepto de ración

La alimentación del diabético debe ser equilibrada, con pocos azúcares de tipo rápido y con el número de calorías que gaste cada persona valorando edad, actividad, para no caer en el sobrepeso.

Habría que evitar grandes oscilaciones de los niveles de glucosa en sangre que llamamos hipoglucemias o hiperglucemias.

En una dieta encontramos las siguientes sustancias nutritivas y para que esta sea equilibrada se necesitan las siguientes proporciones:

- 50%-60% **Hidratos de Carbono**
- 12%-15% Proteínas
- 30%-35% Lípidos o Grasas
- Agua, Vitaminas y Sales Minerales

Los diabéticos deben fijarse especialmente en los **hidratos de carbono**, que son los responsables de los niveles de azúcar en sangre.

Para medir la cantidad de hidratos de carbono que necesita una persona, utilizaremos el concepto de **RACIÓN** (R). A partir de las raciones calcularemos la cantidad de insulina que se debe administrar.

1 Ración (R) es la cantidad de alimento que contiene 10 gr. de hidratos de carbono.

$$1 R = 10 \text{ gr. HCL}$$

En la etiqueta de los productos alimenticios están los gramos de hidratos de carbono y dividido por 10 encontraremos el número de raciones.

TABLA DE ALIMENTOS

Estas cantidades de gramos (peso en crudo) de cada alimento equivalen a 10 grs. de hidratos de carbono o lo que es lo mismo a 1 ración

Féculas

	<i>Gramos</i>
Arroz	15
Boniatos	50
Garbanzos secos	20
Guisantes congelados	80
Guisantes de lata	80
Guisantes frescos	60
Guisantes secos	20
Habas secas	20
Harina de maíz	15
Harina de trigo	15
Judías blancas secas	20
Lentejas secas	20
Pan blanco	20
Pan integral	20
Pan tostado (biscotes)	15
Pastas alimenticias	15
Patatas	50
Puré de patatas	15
Sémola de trigo	15
Tapioca	15

Verduras

	<i>Gramos</i>
Acelgas	300
Alcachofas	100
Apio	300
Berenjena	300
Calabacín	300
Cardo	300
Cebollas	100
Champiñones	300
Col	300
Coles de Bruselas	100
Coliflor	300
Escarola	300
Espárragos	300
Espinacas	300
Grelos	300
Judías verdes	200
Lechuga	300

Nabos	200
Pepino	300
Pimiento rojo/verde	300
Puerros	300
Rábanos	300
Remolacha	100
Soja germinada	300
Tomates	300
Zanahorias	100

Frutas

	<i>Gramos</i>
Aguacate	200
Albaricoques	100
Cerezas	50
Chirimoya	50
Ciruelas	100
Fresas	100
Higos	50
Limón	100
Mandarina	100
Manzana	80
Melocotón	100
Melón	200
Naranja	100
Nísperos	50
Pera	80
Piña	100
Plátano	50
Pomelo	200
Sandía	200
Uvas	50

Productos lácteos

	<i>Gramos</i>
Leche desnatada	200
Leche entera	200
Leche semidesnatada	200
Queso fresco (Burgos)	250
Yogur	200
Yogur desnatado	200

EJEMPLO DE DISTRIBUCION DE RACIONES EN LA DIETA DE UN DIA :

DESAYUNO : 4 raciones

MEDIA MAÑANA : 2 raciones

COMIDA : 7 raciones

MERIENDA : 2 raciones

CENA : 6 raciones

ANTES DE ACOSTARSE : 1 ración

TOTAL EN UN DIA : 22 raciones

Nota importante : Esta distribución diaria de raciones es simplemente un ejemplo, en ningún caso debe aplicarse sin consultar a un especialista. Cada paciente debe ajustarse a la pauta que le indique su médico o dietista.