



DIABETES

CONSEJOS DIETÉTICOS

Consumir cereales: arroz, trigo, avena, maíz, etc. , y sus productos elaborados.

Evitar la pastelería y la bollería.

Consumir a diario aceite vegetal de oliva, evitando cocinar con manteca de cerdo, mantequilla y aceites de palma y coco.

Comer cada día verduras, legumbres y hortalizas.

Comer frutas frescas, evitando zumos, fruta en conserva o en almíbar, mermeladas y compotas.

Se recomienda carne de pollo sin piel, pavo, conejo, perdiz, etc. Evite carnes grasas, embutidos, vísceras, salazones y ahumados.

Puede comer todo tipo de pescado.

Evitar leche entera, quesos curados, nata, azúcar común, miel y bebidas gaseosas

La diabetes es una enfermedad que impide el correcto aprovechamiento de los alimentos que se ingieren, especialmente azúcares, debido a la carencia total o parcial de una hormona llamada insulina.

Cuando una persona diabética se alimenta, el páncreas no produce la insulina necesaria para que la glucosa entre en las células, produciéndose una acumulación o aumento de azúcar en sangre. El organismo al no poder obtener energía del azúcar, consume grasas y proteínas.

Existen dos tipos de Diabetes:

Diabetes Melitus tipo I DMI: Requiere administración de insulina. Se presenta con mayor frecuencia en niños y adultos jóvenes.

Diabetes Melitus tipo II DMII: No requiere administración de insulina. Afecta habitualmente a personas mayores de 40 años con sobrepeso. Se puede alcanzar un buen control con un plan de alimentación, ejercicio físico y en algunos casos medicación oral.

La dieta es uno de los pilares básicos para la prevención y control de la diabetes. La dieta apropiada para el control de la Diabetes tiene como finalidad conseguir unos niveles normales de azúcares en la sangre y un peso normal.

Se han de reducir o evitar los alimentos que aporten azúcares simples, como el azúcar, bollería, dulces, pasteles flan, tocino de cielo, etc.

Y utilizar aquellos alimentos que aporten azúcares complejos, como el pan, arroz, legumbres, etc.

También hay que evitar el alcohol y los alimentos ricos en grasas saturadas, y se elegirán los alimentos ricos en fibras, como frutas frescas, verduras, panes y legumbres.