

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica por la cual el cuerpo no puede producir insulina o no puede usar la insulina que produce de manera efectiva, lo que ocasiona graves alteraciones en el metabolismo de los alimentos.

Cuando una persona tiene diabetes, el azúcar no puede entrar a las células, por lo cual los niveles de azúcar en sangre permanecen casi todo el tiempo elevados (hay hiperglucemia).

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA DIABETES?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: rica en verduras, frutas, cereales integrales, lácteos descremados, pescados, semillas y frutas secas, aceites.

ACTIVIDAD FÍSICA: ayuda a mantener el peso corporal óptimo, mejora el control de la glucemia, mejora el estado emocional.

MEDICACIÓN: según el tipo de diabetes se puede tratar con antidiabéticos orales (pastillas) o con insulina (inyectable).

EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA: estar bien informados y entrenados en conocimientos y habilidades para el manejo de la diabetes, es fundamental para tomar las mejores decisiones con respecto a su salud. Su equipo de salud lo acompañará en este proceso.

DIABETES ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Programa Provincial de
Diabetes Mellitus
Tucumán



www.msptucuman.gov.ar

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA | GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Programa Provincial de
Diabetes Mellitus
Tucumán



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA | GOBIERNO DE
TUCUMÁN

DIABETES Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es la alimentación rica en verduras, frutas, cereales integrales, lácteos descremados, pescados, semillas y frutas secas, aceites.

Todos los alimentos son necesarios: Lácteos, cereales integrales, frutas, verduras, carnes magras, grasas saludables.

- HIDRATOS DE CARBONO -

Brindan energía para llevar a cabo las actividades de la vida diaria e influyen directamente sobre la glucemia. **Se debe respetar la cantidad y distribución.**

Los azúcares se absorben rápidamente, en su mayoría tienen sabor dulce.

Los almidones se absorben lentamente, no tienen sabor dulce.

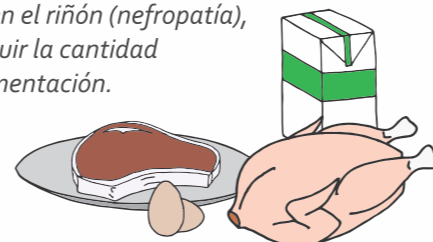
Las fibras ayudan a mantener valores óptimos de glucemia, dan saciedad y disminuyen el colesterol.



- PROTEÍNAS -

Pueden ser de origen animal o vegetal. Se recomienda el consumo de estas últimas por **no contener grasas ni colesterol.**

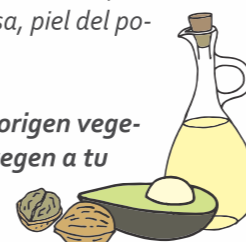
El consumo debe ser normal. Si su médico le dijo que tiene problemas en el riñón (nefropatía), es aconsejable disminuir la cantidad de proteínas en la alimentación.



- GRASAS -

Las grasas de origen animal tienen alto contenido en grasas saturadas y colesterol: manteca, cremas, cortes de carnes con mucha grasa, piel del pollo, entre otras. **Evitar su consumo.**

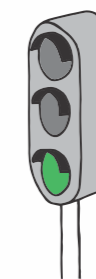
Se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal son de muy buena calidad y protegen a tu corazón: frutas secas, aceites crudos, pescado, semillas.



- LIBRE CONSUMO -

Verduras de hoja verde (espinaca, acelga, lechuga, brócoli, rúcula) zapallito, tomate, coliflor, zanahoria; contienen bajo contenido en hidratos de carbono.

Infusiones, bebidas sin azúcar, jugos para preparar sin azúcar, yerba, condimentos: prácticamente no contienen hidratos de carbono y calorías.



- TENER MODERACIÓN -

Papa, batata, choclo, banana, uvas. Arroz, fideos, masas de tarta y empanadas. Pan, galletas de agua o salvado, barra de cereal. Huevo y quesos descremados.

Todos ellos contienen una importante cantidad de hidratos de carbono complejos.



- DEBEN EVITARSE -

Azúcar, tortas, facturas, mermeladas y dulces, galletas dulces, masas, helados, chocolates, golosinas, jugos exprimidos; ya contienen elevadas cantidades de azúcares simples y calorías.

Manteca, carnes grasas, frituras, lácteos enteros, crema, aderezos, quesos enteros; ya que contienen alto contenido en grasas.



- ES MEJOR FRACCIONAR LA COMIDA A LO LARGO DEL DÍA -

"ES ACONSEJABLE REGISTRAR LOS ALIMENTOS QUE CONSUME: CANTIDAD, HORARIO Y VALOR DE GLUCEMIA PARA SABER SI SU TRATAMIENTO ESTÁ BIEN. ÉSTO AYUDARÁ A CONTROLAR SI ESTÁ CUMPLIENDO CON LOS OBJETIVOS."

