

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
- Se 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 la administración de insulina. Se presenta con mayor frecuencia en niños y adultos jóvenes.

Diabetes Melitus tipo II (DMII): No requiere la 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, la bollería, los dulces, los pasteles flan, los tocinillos de cielo, etc.

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

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