

ALIMENTACIÓN Y DIABETES

La alimentación es un tipo de tratamiento imprescindible para controlar la diabetes, y consiste en una alimentación sana y equilibrada.

- Se deben realizar de 4 a 6 comidas al día. Es importante respetar los horarios de las comidas, en especial si toma medicación. Cada día debe comer una cantidad igual de los distintos alimentos.
- Evite los azúcares de absorción rápida: azúcar y miel, zumos de frutas, alimentos para diabéticos con fructosa, bollería, golosinas y helados, bebidas azucaradas y colas, y no tome más de 2 piezas de fruta al día.
- Controle su colesterol disminuyendo el consumo de grasas de las comidas. Limite el consumo de grasas animales (mantequilla, manteca, tocino...) y huevos. Elimine la bollería y alimentos comerciales con huevo.



Alimentación de un día normal

- En todas las comidas se deben consumir farináceos (hidratos de carbono de absorción lenta). Son la parte más importante de su alimentación: pan, patatas, arroz, legumbres (que además aportan mucha fibra y proteínas) y pasta.
- Un plato de verdura y un plato de ensalada: son imprescindibles por las vitaminas y fibra que contienen.
- Dos frutas de tamaño mediano, repartidas a lo largo del día y siempre después de las comidas. Evite los zumos, sus azúcares pasan muy rápido a la sangre.
- Dos raciones pequeñas de carne (120-130 g) o pescado (150 g).
- Dos vasos grandes de leche descremada. Se puede sustituir un vaso de leche por 2 yogures descremados o 100 g de queso fresco.
- Alcohol y café: consulte a su médico o enfermero/a.



Mejor

Pescado (mejor que carne)
Aceite de oliva
Pollo, pavo, ternera, conejo y caballo
Cocinar a la plancha, horno o vapor
Lácteos descremados

Peor

Partes grasas de cerdo y cordero
Aceite de semillas, mantequilla, margarinas, grasa de cerdo
Alimentos fritos
Lácteos enteros, quesos curados
Embutidos y patés