

## RECUERDE QUE...

La alimentación recomendada a las personas con diabetes no difiere significativamente de la que debería seguir la población general. En definitiva, se basa en una reducción calórica global en aquellas personas que lo necesitan por su sobrepeso y un reparto equilibrado de los distintos nutrientes.



La información contenida en estos folletos es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.

9167-05/06



GRUPO DE ESTUDIO SOBRE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



# DIABETES

## La Alimentación



Sistema  
**GLUCOCARD™ G**



De venta exclusiva en farmacia

Distribuido por:



[www.diabetesmenarini.com](http://www.diabetesmenarini.com)

Tel. Atención al cliente 902 301 334

Tel. 93 507 10 00

CFSP0611CAT



Gracias a la alimentación, el organismo recibe los nutrientes que son sustancias imprescindibles para su funcionamiento. **Los nutrientes básicos** son los hidratos de carbono (azúcares), grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

**Los hidratos de carbono** constituyen la fuente más importante de energía, y para que el organismo pueda utilizarlos, es necesaria la intervención de

**insulina**, una hormona que se produce en el páncreas y que se segrega fundamentalmente cada vez que se ingieren alimentos.

En la diabetes, el defecto total o parcial de insulina puede alterar la nutrición de las células del organismo. Por este motivo, es preciso utilizar la medicación adecuada y alimentarse de forma saludable.



## CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación que precisa una persona depende de sus necesidades individuales, que se definen según peso, talla, sexo y actividad física. Debe recordarse que uno de los mejores recursos para lograr un adecuado control de los niveles de azúcar en la diabetes es conseguir y mantener una alimentación y peso adecuados.

## RECOMENDACIONES

Las líneas básicas en la alimentación de las personas con diabetes pueden resumirse en lo que se entiende por "dieta mediterránea". Algunos de los aspectos más relevantes son:

- **Comer varias veces al día**, evitando ingestas copiosas.
- **Restringir los azúcares de absorción rápida** (azúcares refinados, zumos de fruta, pasteles, dulces, repostería en general) porque elevan de forma brusca los niveles de glucosa en sangre.
- **Utilizar alimentos con hidratos de carbono**

**de absorción lenta** como legumbres, pasta italiana, pan, patatas, arroz, etc., ya que, especialmente los dos primeros, producen una elevación más suave de la glucosa en sangre.

- **Utilizar alimentos ricos en fibra** como las verduras, por el mismo motivo anterior.
- **Limitar los alimentos de origen animal**, procurando además que el consumo de pescado supere al de carne.
- **Reducir las grasas** que están contenidas en embutidos, quesos, carnes en general, mantecas y margarinas.
- **Limitar el consumo de huevos**, en especial en aquellas personas que tienen colesterol elevado.
- En personas adultas, valorar la posibilidad del **consumo de cantidades moderadas de alcohol**, de preferencia vino (1-2 copas al día).
- **Utilizar aceite de oliva**, especialmente para cocinar.

