ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

Preparado por el Grupo de Interés en Diabetes (*Diabetes Interest Group*) del Instituto Nutrición y Dietética de Irlanda (*Irish Nutrition & Dietetic Institute*)

Introducción:

Este folleto se ha elaborado para las personas diagnosticadas con diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es una afección médica muy común. Aunque es una afección grave que va en aumento, es mucho lo que se sabe ahora sobre ella y puede tratarse y controlarse eficazmente de manera que quienes la padecen pueden vivir una vida larga y sana. En algunos casos puede prevenirse o retrasarse.

Sumario

¿Qué es la diabetes tipo 2? **2**

Tratamiento de la diabetes tipo 2 3

Objetivo del tratamiento de la diabetes tipo 2 4

Alimentación y diabetes tipo 2 5

Peso saludable **7**

Ejercicio físico 8

Comer con diabetes tipo 2 ..... **9**

Hidratos de carbono 10

Alimentos ricos en grasas, sal y azúcar 12

Conocer las grasas 14

Frutas, verduras y hortalizas 17

Pirámide nutricional 18

Sal 20

Alcohol 20

Sugerencias para las comidas **21**

Hipoglucemia **27**

Chequeos periódicos **30**

Fumar **31**

Contactos útiles **32**

Visite el sitio web del HSE para más información o para reservar su plaza GRATUITA en un curso de apoyo para personas con diabetes www.hse.ie/diabetes

¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 2?

La diabetes tipo 2 aparece cuando el cuerpo ya no puede lidiar con el nivel creciente de glucosa (azúcar) en sangre.

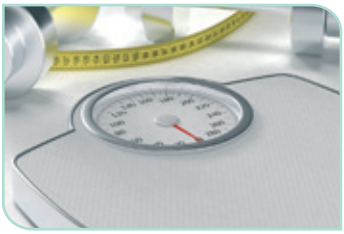
Normalmente cuando comemos, en especial hidratos de carbono (almidones y azúcares), el nivel de glucosa en sangre aumenta. Como respuesta, el páncreas produce insulina, que vuelve a colocar la glucosa en un nivel normal. La insulina es una hormona que se produce en un pequeño órgano llamado páncreas.

En una persona con diabetes tipo 2, el organismo puede no producir suficiente insulina, o la insulina producida puede no funcionar de manera tan efectiva como debería. Esto se conoce como resistencia a la insulina. Tener sobrepeso incrementa la resistencia a la insulina.

Tanto la falta de insulina como la resistencia a la insulina hacen que los niveles de glucosa en sangre aumenten. Es importante mantener la glucosa en sangre dentro de los límites normales, porque la diabetes mal controlada puede producir daños en ojos, riñones y nervios, y puede provocar enfermedades cardiovasculares, entre las que se encuentran enfermedades coronarias, ictus y mala circulación.

Tratamiento de la diabetes tipo 2

El tratamiento de la diabetes tipo 2 precisa seguir un estilo de vida saludable que incluye comer sano y la práctica de ejercicio físico regular.



La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 presenta sobrepeso, así que es importante perder peso gradualmente. Si acaba de recibir su diagnóstico, perder peso puede contribuir a la remisión o atenuación de la diabetes tipo 2. Puede ayudar a retrasar o reducir la necesidad de tomar medicamentos para la diabetes. Perder entre 0,5 y 1 kg a la semana supone una cantidad beneficiosa. Pesarse una vez a la semana ayuda a monitorizar el progreso.

Además de la alimentación sana y del ejercicio físico, puede que le receten pastillas para controlar su diabetes. La diabetes tipo 2 puede ser una afección progresiva y en algunos casos tomar pastillas no basta para mantener o lograr un buen control y puede ser necesario tomar también insulina.

Si tiene sobrepeso, perder algo de peso es una de las cosas más importantes que puede hacer para tratar su diabetes.

La diabetes tipo 2 puede tratarse con:

- Alimentación sana y ejercicio físico regular
- Alimentación sana, ejercicio físico regular y pastillas
- Alimentación sana, ejercicio físico regular, pastillas e insulina

Objetivo del tratamiento de la diabetes tipo 2

Usted y su médico deberían decidir conjuntamente qué tratamiento es el mejor para usted. El objetivo del tratamiento es mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de los límites normales, entre 4 y 8 mmol/l. Comer sano puede ayudar a mantener el nivel de glucosa, el colesterol y la tensión arterial dentro de los rangos normales.

Verdades sobre la diabetes: ¿Sabía que…?

- Las personas diabéticas tienen más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, entre las que se encuentran enfermedades coronarias e ictus.
- Las enfermedades coronarias afectan a las personas diabéticas el doble que a las personas sin diabetes.
- Las personas diabéticas son entre 2 y 4 veces más propensas a sufrir un ictus, y entre 2 y 4 veces más propensas a que este se repita.
- Las personas diabéticas y fumadoras son 9 veces más propensas a sufrir un ictus.

Recuerde, estos riesgos se deben principalmente a un mal control de la diabetes.

Si los niveles de glucosa, tensión arterial y colesterol se mantienen dentro de los rangos normales, todos estos riesgos se reducen.

Alimentación y diabetes tipo 2

Hay muchas opiniones diferentes sobre cuál es la mejor dieta para controlar la diabetes tipo 2. Medios de comunicación, profesionales sanitarios e investigadores pueden proporcionar consejos contradictorios. Unos dicen que el azúcar es malo para nosotros, otros dicen que la grasa es el mayor problema. Puede resultar confuso saber con qué información quedarse, y da la sensación de que los consejos sobre comida sana cambien de un día para otro. ¿Así que cómo separar el grano de la paja entre toda la información para decidir qué es lo mejor para usted y su diabetes?

Si tiene sobrepeso, perder algo de peso puede ayudarle a mejorar el nivel de glucosa en sangre, la tensión arterial y el colesterol. Cuando se trata de mantener el peso a raya, los dietistas siempre han transmitido el mismo mensaje, que es la necesidad de que exista un equilibrio entre lo que comemos y la cantidad ejercicio físico que hacemos.

Cuando nos centramos demasiado en un nutriente, como la grasa o el azúcar, es fácil olvidar la calidad general de nuestra dieta. Y una dieta muy estricta puede resultar difícil de mantener en el tiempo y ser nutricionalmente desequilibrada. La comida proporciona a nuestro organismo importantes vitaminas y minerales, como el calcio, el hierro y la fibra. Hay que comer variado para conseguir todos los nutrientes necesarios para tener buena salud en todas las etapas de la vida y para hacer que comer con diabetes tipo 2 sea lo más gratificante posible.

Uno de los grandes problemas de seguir una dieta en particular es mantenerla. En especial a la hora de no recuperar el peso perdido. No es fácil cambiar nuestros hábitos alimentarios. Hay algunas estrategias que pueden ayudar, como establecer metas realistas, planificar con antelación, conseguir buenos apoyos y recuperar el rumbo en caso de recaída.

Los estudios han demostrado que algunos enfoques pueden funcionar para controlar la diabetes tipo 2. Este folleto cubre principalmente un enfoque de comida sana con un alto contenido en fibra, utilizando como guía la pirámide nutricional.

La monitorización personal es un aspecto clave para ayudarle a identificar qué cambios en su estilo de vida pueden servirle de ayuda. Mantener un registro puede ayudarle a establecer vínculos entre el nivel de glucosa en sangre, el peso, la ingesta de comida y el ejercicio físico. Así puede comparar su ingesta de comida con las recomendaciones de la pirámide nutricional y decidir si necesita hacer cambios en su dieta estableciendo sus propios objetivos.

Piense en apuntarse a un curso GRATUITO de apoyo para personas con diabetes. Con la diabetes tipo 2 se puede tener la sensación de que es mucho lo que hay que aprender, y estos cursos pueden hacer que vivir con ella sea más fácil. Asistir a un curso puede ayudar a comprender mejor la diabetes y cómo afecta a nuestro organismo.

Las personas que han acudido a algún curso se sienten más seguras a la hora de cuidarse y tienen menos probabilidades de desarrollar problemas de salud. De hecho, asistir a un curso es una parte esencial del control de la diabetes y ahora se recomienda que todas las personas con diabetes tipo 2 realicen uno.

Hay tres cursos GRATUITOS de apoyo para personas con diabetes recomendados por el HSE. Son: DISCOVER DIABETES – Type 2, DESMOND y CODE.

Para más información, o para reservar su plaza GRATUITA, visite www.hse.ie/diabetescourses

PESO SALUDABLE

Si tiene sobrepeso, perder algo de peso es una de las cosas más importantes y mejores que puede hacer para controlar su diabetes. Tener sobrepeso contribuye a la resistencia a la insulina. Perder peso ayuda a mejorar el control sobre la diabetes.

- Intente perder entre 5 y 10 kg en un periodo de 3 a 6 meses, o intente perder el 10% de su peso corporal actual. Dicho de otro modo, si pesa 100 kg, debería intentar perder 10 kg o entre un 5 y un 15% de su peso corporal.
- La pérdida de peso ha de ser gradual, intente perder entre 0,5 y 1 kg a la semana. Si pierde peso a un ritmo más rápido, acabará perdiendo músculo a la vez que grasa, lo que no se recomienda. ¡Solo necesita perder grasa!

Muchas personas con diabetes tipo 2 tienden a acumular peso en el vientre, así que además de comprobar el peso, hay que comprobar también la medida de la cintura. Perder peso en la zona del estómago ayuda a controlar la diabetes. Si su medida de cintura supera estos valores, tiene un riesgo más elevado de padecer enfermedades cardiovasculares.

- La medida de cintura para mujeres es de un máximo de 80 cm.
- La medida de cintura para hombres es de un máximo de 94 cm. Para hombres de ascendencia asiática, la medida de cintura es de un máximo de 90 cm.

Perder peso le ayudará a:

- Reducir la glucosa en sangre
- Reducir el riesgo de enfermedad coronaria
- Reducir la tensión arterial

- Reducir el colesterol en sangre
- Mejorar la movilidad
- Reducir la sobrecarga de las articulaciones

Para más consejos y sugerencias sobre perder peso, visite www.safefood.net/weight-loss

Ejercicio físico

Además de comer sano, practicar ejercicio físico regularmente puede ayudar a controlar la diabetes.

Eso significa caminar como mínimo durante media hora casi todos los días. Otros ejercicios adecuados son ciclismo, natación, baile, golf o ir al gimnasio. Si tiene sobrepeso, necesitará realizar al menos entre 60 y 90 minutos de ejercicio físico al día para perder peso. Empiece despacio e incremente gradualmente el tiempo y la intensidad.

El ejercicio físico tiene muchos beneficios para la salud:

- Ayuda a mantener la glucosa en sangre dentro de los límites normales
- Da energía
- Mejora la circulación
- Alivia el estrés
- Ayuda a perder peso
- Aumenta el colesterol bueno
- Mejora la tensión arterial
- Mejora el estado de ánimo

Otras actividades que puede realizar son utilizar las escaleras, lavar el coche, la jardinería y las tareas domésticas.

Para hacer ejercicio utilice siempre calzado cómodo y de la talla adecuada, para no dañarse los pies. Si ya tiene un problema coronario o no ha hecho ejercicio antes, es recomendable que hable con su médico o unidad de diabetes antes de comenzar un programa de ejercicio.

COMER CON DIABETES TIPO 2

Aquí van algunas sugerencias importantes:

- Haga las comidas habituales
- Incluya una cantidad equilibrada de todos los grupos de comida, como hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables. Ver la pirámide nutricional de la página 18 para los tamaños de las porciones
- Limite su ingesta de alimentos del vértice de la pirámide
- Reduzca su ingesta total de grasas y elija más grasas monoinsaturadas
- Coma verduras, ensalada y fruta regularmente. Intente tomar entre 5 y 7 porciones de verduras y ensalada al día.
- Coma pescado graso dos veces a la semana
- Evite añadir sal a la comida y reduzca la comida procesada
- Si bebe alcohol, la recomendación es no superar las 11 bebidas estándar a la semana para mujeres o las 17 para hombres (ver página 20).

Comidas habituales

- Haga las comidas habituales a las horas habituales todos los días. Desayune, almuerce y cene
- Si tiene hambre entre horas, pruebe a comer algo para picar bajo en calorías, como fruta o yogur dietético o bajo en calorías.
- Hacer las comidas habituales significa planificar con antelación. Si, por ejemplo, tiene que hacer un viaje largo, prepare comida para llevar para que pueda comer a su hora habitual. Planifique las comidas para la semana y utilice una lista de la compra.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono tienen el efecto más prolongado en los niveles de glucosa en sangre porque cuando se digieren se descomponen en glucosa (azúcar).

Los hidratos de carbono son azúcares y almidones y son una importante fuente de energía para el cuerpo y el cerebro. Sin embargo, cuando se tiene diabetes es importante comprender dónde se encuentran los hidratos de carbono y conocer los tamaños de las porciones.

Los siguientes alimentos contienen hidratos de carbono:

Hidratos de carbono almidonados

- Todos los tipos de pan y galletas saladas [Crackers]
- Patatas
- Cereales y avena
- Pasta/arroz/fideos/cuscús
- Ñame/plátano macho
- Alimentos hechos con harina, como bases de pizza

Hidratos de carbono azucarados

Todos los dulces (pasteles, chocolate, galletas, confituras, mermeladas, bebidas gaseosas no dietéticas, etc.)

Azúcares naturales

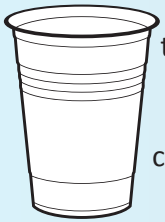
- Frutas y zumos de frutas
- Legumbres (guisantes, alubias, lentejas)
- Lácteos (leche, yogur)

Elija porciones similares de hidratos de carbono en todas las comidas, dado que esto le ayudará a controlar su nivel de glucosa en sangre.

Intente utilizar variedades integrales de estos alimentos para incrementar el contenido en fibra de su dieta, como pan, cereales, pasta y arroz integral. Una cantidad adecuada de fibra en la dieta garantiza el buen funcionamiento del intestino.

1 porción de alimentos almidonados equivale a:

- 2 patatas medianas/4 patatas pequeñas
- 2 rebanadas finas de pan o 1 pan de pita
- 1 taza de arroz/pasta/fideos/cuscús (ya cocinados)
- 1 porción de cereales de desayuno (2 weetabix, 1/3 taza de gachas secas, 1/2 taza de copos con alto contenido en fibra)
- 1 taza de ñame/platano macho



Utilice una taza de plástico de 200 ml de usar y tirar como guía para el tamaño de la porción.

Si su caso se deriva a un dietista, le recomendará cuántas porciones deberá ingerir en función de su peso y nivel de actividad.

Elija hidratos de carbono con un índice glucémico bajo (IG). El índice glucémico se refiere al ritmo en el que la glucosa se libera de un alimento. Los alimentos con un IG bajo liberan la glucosa lentamente y son los hidratos de carbono más adecuados cuando se padece diabetes. Entre los alimentos almidonados con un IG bajo se incluyen las gachas de avena [porridge], pasta, legumbres (guisantes, alubias, lentejas), fideos y los panes de germen de trigo/semillas.

Alimentos ricos en grasa, sal y azúcar (vértice de la pirámide)

El consumo de estos alimentos está limitado a una o dos veces por semana.

Los alimentos/bebidas azucarados también pueden ser muy calóricos y causar aumento de peso, por estos dos motivos su consumo debe estar limitado.

También es importante elegir alimentos con bajo contenido en azúcar, sal y grasa. La tabla a continuación muestra alternativas bajas en azúcar.

No es necesario comprar alimentos especiales para diabéticos. Estos productos son caros, pueden tener muchas calorías y grasa, y si se toman en grandes cantidades pueden causar diarrea.

Alimentos ricos en azúcar a evitar	Elija en su lugar
Azúcar blanco o moreno, miel, sirope, melaza, glucosa, edulcorantes con sacarosa	Edulcorantes artificiales como Canderel, Splenda, Hermesetas o versiones de marca blanca
Mermelada y confitura	Mermeladas y confituras bajas en azúcar o con alto contenido en fruta, untables de puré de fruta, como Kelkin, Poiret y Robertsons
Dulces, chocolate, dulce de leche, tofe	Caramelos de menta/chicle sin azúcar
Fruta enlatada en sirope	Fruta enlatada en su jugo natural, fruta fresca o pequeñas porciones de fruta seca.
Bebidas gaseosas y zumos con azúcar o glucosa, como cola, agua mineral con sabor a limón, bebidas con zumo de fruta como Sunny Delight o Capri-Sun, batidos de chocolate y bebidas de leche malteada como Ovaltine y Bournvita.	Bebidas gaseosas y zumos sin azúcar o dietéticos. Zumo de frutas natural en pequeñas cantidades y solo con las comidas.
Cereales con azúcar, como Frosties, Coco Pops o Crunchy Nut Cornflakes	Cereales con alto contenido en fibra, como gachas, trigo triturado, copos de salvado, fruta y fibra

Conocer las grasas

Tener diabetes tipo 2 incrementa el riesgo de padecer enfermedades coronarias, pero consumir menos grasa puede reducir ese riesgo ayudando a controlar el peso. Además de consumir menos grasa es importante elegir el tipo adecuado de grasa.

En nuestra dieta hay diferentes tipos de grasas:

Las grasas saturadas son las que incrementan los niveles de colesterol. El colesterol alto incrementa el riesgo de infarto e ictus. Las grasas saturadas se encuentran en la mantequilla, manteca, nata, grasa de la carne, productos cárnicos como salchichas y embutidos, pasteles, tartaletas, comida para llevar, patatas fritas de bolsa, chocolate, dulce de leche, bollería y tartas.

Las grasas trans aumentan el colesterol. Se encuentran en margarinas hidrogenadas y algunos dulces.

Las grasas insaturadas son mejores para la salud cardíaca. La grasa insaturada se presenta en dos formas, monoinsaturada y poliinsaturada.

Las grasas monoinsaturadas se encuentran en el aceite de oliva, aceite de canola (colza), frutos secos como cacahuetes, almendras, anacardos y untables con la etiqueta "Alto contenido en grasas monoinsaturadas". Intente incluir más grasas monoinsaturadas, en lugar de las saturadas.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran en los aceites de girasol, maíz y soja, además de en untables con alto contenido en grasas poliinsaturadas.

- El pescado graso contiene una grasa poliinsaturada específica llamada omega 3 que protege el corazón. Reduce la inflamación y ayuda a reducir el colesterol. Con diabetes tipo 2, se recomienda consumir pescado graso dos veces a la semana.
  Son pescados grasos el salmón, las sardinas, la caballa, el arenque y la trucha.

Si tiene que perder peso, reducir la ingesta de grasas puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable.

Alimentos a limitar	Alimentos a elegir en su lugar
Mantequilla, manteca, pringue, margarina de repostería	Untables bajos en grasa, mono o poliinsaturados, como Golden Olive, Avonmore Extra Light, Low Low, Flora Light, untables monoinsaturados de marca blanca, cantidades pequeñas de aceite de oliva o colza
Yogures cremosos edulcorados, yogur griego, nata	Yogures 0%, yogures dietéticos, queso fresco bajo en calorías, opciones equivalentes de marca blanca.
Queso curado graso, queso procesado y queso crema	Quesos bajos en grasa, como Edam, Cheeddar bajo en grasa, Feta, Mozzarella o queso de untar bajo en grasa
Huevos fritos, huevos a la escocesa	Huevos cocidos, escalfados o revueltos
Salami, paté, salchichas, rollos de salchicha, embutidos, fiambres, pasteles de carne, beicon	Carnes magras (retirando la grasa), pollo y pavo (sin piel), hígado, vísceras, picadillo de soja, guisantes, alubias, lentejas y frutos secos
Pescado frito o rebozado	Pescado fresco o congelado, pescado enlatado en salsa de tomate, agua o salmuera
Patatas fritas, patatas asadas, fideos fritos, pan frito	Patatas cocidas, al horno o en puré, arroz hervido, pasta o fideos, pan y pan de pita
Pasteles, tartaletas, pastas, chocolate, dulce de leche, tofes y patatas fritas de bolsa	Palomitas, galletas saladas [crackers] y tortas de arroz.
Mayonesa, salsa para ensaladas, salsa grasa de jugo de carne [gravy]	Pequeñas cantidades de mayonesa baja en grasa y salsa para ensalada baja en grasa, aderezo sin grasa, pequeñas cantidades de aderezo de aceite y vinagre, yogur natural, granulado para hacer salsa de jugo de carne, mostaza

Sugerencias para reducir la ingesta de grasas

- Mida las grasas/aceites utilizando medidas de uso doméstico (ver pirámide nutricional como orientación)
- Elija lácteos semidesnatados o desnatados, como leche y queso semidesnatado o desnatado y yogures bajos en calorías
- Elija un untable bajo en grasa en lugar de mantequilla
- Elija mayonesa o salsa para ensalada baja en grasa y aderezos sin grasa
- Retire toda la grasa visible de la carne, retire la piel de la carne de ave
- Cuando cocine carne picada, retire la grasa y desgrase también los guisos o estofados
- Evite freír los alimentos, use métodos alternativos como a la parrilla, hervir, al vapor, escalfar, al microondas o al horno
- Evite las salsas contundentes y las salsas grasas de jugo de carne: si hace la salsa de jugo de carne en casa, retire la grasa, o utilice en su lugar salsas a base de tomate y gránulos de salsa de jugo de carne.
- No añada grasa a su comida una vez cocinada, como mantequilla a las patatas o verduras

Frutas, verduras y hortalizas

Tome cada día entre 5 y 7 porciones de fruta, verdura y ensaladas. Las frutas y verduras son bajas en calorías y grasas y altas en fibra y vitaminas.

1 porción equivale a:

- 1 manzana, pera, plátano de tamaño medio
- 1/2 taza de fruta fresca cocinada, fruta enlatada en su propio jugo o fruta congelada
- 2 frutas pequeñas, como 2 kiwis, 2 mandarinas o 2 ciruelas
- Entre 10 y 16 frambuesas
- 1 vaso pequeño (150 ml) de zumo de fruta sin edulcorantes añadidos
- 1 tajada de melón o rodaja de piña
- 1/2 taza de verdura cocinada
- 1 bol pequeño de ensalada variada
- 1 bol pequeño de sopa de verdura casera

RECUERDE: Coma 3 porciones de fruta al día. Evite comer más de una porción a la vez. Si va a tomar zumo o batido de fruta, hágalo a las horas de comer.

Consejos para asegurarse de ingerir suficiente fruta y verdura

- Añada fruta fresca a sus cereales del desayuno
- Añada siempre verduras y hortalizas de ensalada a sus bocadillos o rollos, como tomate, lechuga, pepino y cebolla
- Intente incluir 2 porciones de verdura fresca, congelada o enlatada en su comida principal
- Tome para postre fruta fresca, congelada o enlatada en su jugo natural
- Para picar tome fruta fresca o palitos de verduras/hortalizas.

La **pirámide alimentaria**

Para adultos, adolescentes y niños a partir de cinco años

Innecesario para una buena salud.

Alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, azúcar y sal

! **La mayoría de las personas consumen aperitivos con alto contenido de grasa, azúcar y sal y bebidas azucaradas hasta 6 veces por día (Encuesta sobre Salud de Irlanda de 2016 [Healthy Ireland Survey 2016]).** No se recomiendan porciones de alimentos ni bebidas ultraprocesados porque no son necesarios para una buena salud.

Necesario para una buena salud. Disfrute la variedad diaria.

Grasas, pastas untables y aceites

Utilice la mínima cantidad posible. Elija pastas untables mono o poliinsaturados reducidas en grasa o livianas. Elija aceites de colza, oliva, canola, girasol o maíz. Limite la mayonesa, el coliflor y los aderezos para ensalada, ya que también contienen aceite. Siempre cocine con la menor cantidad posible de aceite o grasa: a la parrilla, al horno, al vapor, hervido o rehogado.

Carne, ave de corral, pescado, huevos, frijoles y frutos secos

Elija carne magra, ave de corral (sin piel) y pescado. Coma pescado graso dos veces a la semana. Elija huevos, frijoles y frutos secos. Limite las carnes procesadas saladas como salchichas, tocino y jamón.

Leche, yogur y queso

Elija variedades reducidas o bajas en grasa Elija leche descremada y yogur descremado antes que queso. Disfrute del queso en pequeñas cantidades. Las mujeres que cursan embarazos o el período de lactancia necesitan 3 porciones al día.

Panes y cereales integrales, patatas, pasta y arroz

Se recomiendan cereales integrales. Disfrute de cada comida. El número de porciones depende de la edad, tamaño, si es hombre o mujer y de los niveles de actividad. Registre el tamaño de sus porciones y utilice La Guía de Porciones Diarias (Daily Servings Guide).*

Verduras, ensaladas y frutas

Utilícelas en sus comidas y disfrute de la variedad de colores. Más es mejor. Limite el jugo de fruta sin endulzar a una vez al día.

*** Guía de Porciones Diarias para el estante de panes y cereales integrales, patatas, pasta y arroz**

Activo	Niño (5–12)	Adolescente (13–18)	Adulto (19–50)	Adulto (51+)
♀	3–4	4	4–5	3–4
♂	3–5	5–7	5–7	4–5

Inactivo	Adolescente (13–18)	Adulto (19–50)	Adulto (51+)
♀	3	3–4	3
♂	4–5	4–6	4

No hay orientación para niños inactivos, ya que es esencial que todos los niños estén activos.

Necesidades calóricas diarias promedio de personas adultas para todas las comidas y bebidas

♀ **Activo** 2000 kcal **Inactivo** 1800 kcal ♂ **Activo** 2500 kcal **Inactivo** 2000 kcal

Fuente : Departamento de Salud. Diciembre 2016.

Guía de porciones

Cereales, arroz cocid pasta cocida, verdur cocidas, ensalada y Utilice un vaso plástic descartable de 200 m guiarse con el tamaño porción

Bebe al meno de líquido al d opción es agu

No todos los días

Porciones pequeñas de chocolate, galletas, pasteles, dulces, patatas fritas y otros aperitivos salados, helado y bebidas azucaradas. **No todos los días, máximo una o dos veces a la semana.**

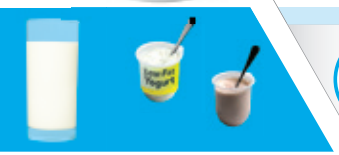
1 tamaño de la porción es:

En bajas cantidades

1 envase tipo blíster de pasta untable bajo en grasa o ligero para
2 rodajas de pan
1 cucharadita de aceite por persona al cocinar

2 porciones al día

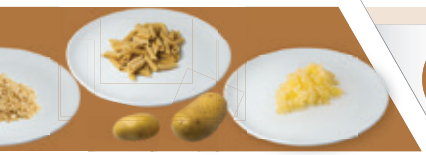
50 a 75 g de carne cocida magra de res, cordero, cerdo, carne picada o ave de corral (del tamaño de la mitad de la palma de la mano)
100 g pescado cocido, soja o tofu
¾ taza de frijoles o lentejas 2 huevos
40 g de frutos secos o semillas sin sal



3 porciones al día

5 para niños de 9 a 12 años y adolescentes de 13 a 18 años

1 vaso (200 ml) de leche
1 yogur (125 g)
1 botella (200 ml) de yogur líquido
2 pulgares (25g) de queso duro o semiduro como cheddar o edam
2 pulgares (25 g) de queso blando como brie o camembert



3a5* porciones al día

Hasta 7* para adolescentes varones y hombres de 19 a 50 años

2 rodajas finas de pan integral, 1 ½ rodajas de pan integral de soda o pita pocket
⅓ taza de avena seca o ½ taza de granola sin endulzar
1 taza de cereales de copo
1 taza de arroz cocido, pasta, fideos o cuscús
2 patatas medianas o 4 patatas pequeñas,
1 taza de camote o plátano

5a7 porciones al día

1 fruta mediana – manzana, naranja, pera o banana
2 frutas pequeñas – ciruelas, kiwis o mandarinas
Frutas pequeñas – 6 fresas, 10 uvas o 16 frambuesas
½ taza de verduras cocidas – frescas o congeladas
1 tazón de ensalada – lechuga, tomate, pepino
1 tazón de sopa de verduras casera
150 ml jugo de frutas sin endulzar

lo, as fruta co nl para o de la

Queso
Utilice dos pulgares, ancho y profundidad para guiarse con el tamaño de la porción

Carne, ave de corral, pescado
La palma de la mano, anchura y profundidad, sin dedos ni pulgares, muestra cuánto necesita por día.

Pasta untable bajo en grasa – los envases tipo blíster que ofrecen en los cafés puede guiarlo con la cantidad que usa. Un envase tipo blíster debería alcanzar para dos rodajas de pan.

Aceites: use una cucharadita de aceite por persona al cocinas o en las ensaladas.

s 8 vasos día (la mejor ua)

¡Actívate!
Para mantener un peso saludable, los adultos necesitan como mínimo 30 minutos diarios de actividad moderada durante 5 días (o 150 minutos a la semana). Los niños necesitan estar activos a un nivel de moderado a intenso durante al menos 60 minutos al día.

Sal

De media, cada persona ingiere en Irlanda 10 g de sal al día.

El nivel de sal recomendado es de 6 g al día. Consumir demasiada sal puede contribuir a tener la tensión arterial alta y a padece enfermedades coronarias. Si tiene la tensión alta, es importante reducir la ingesta de sal tanto como sea posible.

Para reducir la sal se recomienda:

- Reducir la ingesta de alimentos procesados, en especial comidas preparadas y comidas para llevar, dado que la comida procesada es la principal fuente de sal en la dieta
- Evitar añadir sal al cocinar o en la mesa
- En lugar de sal, utilice pimienta, ajo, vinagre, curry, mostaza, zumo de limón, perejil u otras hierbas o especias

Alcohol

Al igual que el resto de la población, las personas diabéticas solo deben consumir alcohol con moderación.

Los hombres no deberían tomar más de 17 bebidas estándar a la semana, y las mujeres no más de 11. Todo el mundo debería abstenerse de tomar al alcohol 3 días a la semana.
Intente no tomar más de 5 bebidas estándar de una vez.

1 pinta de cerveza (568 ml) = 2 bebidas estándar	1 copa pequeña de vino (100 ml) = 1 bebida estándar
1 medida de pub de vodka o whiskey = 1 bebida estándar	1 botella pequeña de vino (187 ml) = 2 bebidas estándar
1 vaso de cerveza lager (284 ml) = 1 bebida estándar	1 botella de vino = entre 7 y 10 bebidas estándar

- Para combinar con bebidas destiladas, elija bebidas gaseosas light, zero o diet
- Evite los "Alcopops", licores y cócteles
- Evite las cervezas bajas en azúcar, ya que tienen un contenido de alcohol elevado
- No beba con el estómago vacío

SUGERENCIAS PARA LAS COMIDAS

Ahora que ya tiene una idea de qué comer y beber, vamos a juntarlo todo y elaborar algunas sugerencias para las comidas. Consulte la pirámide nutricional para ver los tamaños de las porciones.

Ideas para el desayuno

- Copos de salvado, leche desnatada/semidesnatada y un plátano pequeño o un vaso de zumo de naranja
- Gajos de pomelo, huevo duro y tostada de pan integral con untable bajo en grasa
- Gachas de avena con una cucharadita de postre de pasas y un yogur bajo en grasa y sin azúcar añadida
- Trigo triturado y fresas (en temporada) con leche desnatada/semidesnatada y un yogur natural

- Weetabix y leche desnatada/semidesnatada, Ryvitas y mermelada baja en azúcar
- Huevo escalfado y tomate a la brasa, tostada de pan integral y untable bajo en grasa
- Oatibix, un kiwi y leche desnatada/semidesnatada, Crackerbread/ Cracottes y untable bajo en grasa
- Berenjena a la brasa, setas y huevos revueltos con tostada de pan integral
- Tostada de pan integral con aguacate y pepino en rodajas y yogur dietético/bajo en grasa

Ideas para el almuerzo

- Sopa de verdura casera, pan integral, queso bajo en grasa y una manzana
- Bocadillo de pan de pita y atún, maíz dulce y una cucharadita de mayonesa baja en grasa; una tajada de melón de postre
- Pasta con pollo y salsa de tomate hecha con tomates enlatados, ensalada* con aderezo de yogur natural
- Alubias con tomate sobre pan de germen de trigo y una pera
- Tortilla de huevo, un bagel pequeño y una ensalada
- Sardinas, tomates, pan integral y una naranja
- Beicon a la brasa y setas, tostada de pan de germen de trigo y melocotón/nectarina (en temporada)

*Sugerencia de ensalada
Lechuga, tomate, pepino, cebolla y zanahoria rallada, apio, chalotas, col roja/blanca

Ideas para la cena

- Chuleta de cerdo magra a la brasa y salsa de manzana, zanahorias, guisantes y puré de patata
- Cordero asado, brócoli y coliflor, una patata cocida y salsa baja en grasa de jugo de carne
- Bacalao/merluza al horno con zumo de limón y pimienta negra, cuscús con verduras a la brasa (como pimientos, setas y calabacín)
- Pollo a la plancha con verduras y pan integral o arroz basmati

- Salmón marinado durante 1/2 hora en zumo de naranja, ajo y salsa de soja baja en sal y luego cocinado al horno, servido con fideos y guisantes
- Cazuela de pollo, garbanzos y verduras, patatas al vapor o cocidas
- Chile con carne con arroz basmati y ensalada
- Trucha/caballa al horno con chirivía, cebolla, ajo y batata
- Pastel de marisco con ensalada verde
- Pollo a la plancha con verdura a la brasa, pimientos, calabacín y setas con pasta y pesto
- Risotto de pollo y setas con ensalada
- Cordero estilo marroquí y tajín de verduras con cuscús
- Atún con aceitunas, tomate, pepino y ensalada de alubias y pasta

NOTA: Aunque estos alimentos son opciones saludables, es importante reducir el tamaño de las porciones si lo que se necesita es perder peso.

Ideas para picar

- Fruta fresca
- Palitos de verdura (apio, zanahoria, pepino, pimiento y salsa)
- Yogur 0% o dietético
- Bol de sopa de verdura
- Un puñado de frutos secos sin sal
- Gelatina sin azúcar
- Pan sueco [crispbread]/tortas de arroz o galletas saladas de avena con tomate/pepino/pequeña porción de queso de untar bajo en grasa
- Pequeño bollito dulce [scone] integral con untable bajo en grasa
- Bol pequeño de cereales con leche desnatada/semidesnatada

Fluidos

Es importante tomar al menos entre 8 y 10 vasos de fluidos al día, esto incluye agua, zumos sin azúcar añadido, bebidas dietéticas, té y café.

HIPOGLUCEMIA

La hipoglucemia, o baja glucosa en sangre, ocurre cuando el nivel de glucosa en sangre baja por debajo de los 4 mmol/l. A veces se la llama simplemente "hipo".

La hipoglucemia puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos para la diabetes.

Compruebe con su médico o enfermera, farmacéutico o unidad de diabetes qué tipo de medicamento toma y si puede producirle hipoglucemia.

- Los síntomas pueden variar y pueden incluir sudores, temblores, sensación de hormigueo en los labios y la boca, cansancio, hambre, mareo, visión borrosa, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse e irritabilidad.
- Recuerde que algunos de estos síntomas también suceden si se tiene la glucosa alta. Lo ideal es hacerse una prueba para comprobar el nivel de glucosa en sangre y asegurarse.

¿Qué causa la hipoglucemia?

- Tomar demasiada insulina o demasiadas pastillas para la diabetes
- Comer pocos hidratos de carbono o saltarse o retrasar una comida
- Practicar más ejercicio físico de lo habitual
- Exceso en la ingesta de alcohol

¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?

Si se siente capaz, compruebe su nivel de glucosa en sangre. Si es inferior a 4 mmol/l, tome 15 g de algún hidrato de carbono de acción rápida.

Si no se siente capaz de comprobar su nivel de glucosa en sangre, tome inmediatamente 15 g de algún hidrato de carbono de acción rápida.

Paso 1:

- **Estos son algunos ejemplos de 15 g de hidratos de carbono de acción rápida**
  - 5 tabletas de glucosa o dextrosa, como "Dextro Energy" o "Lucozade Energy" o "Lift"
  - 170 ml de "Lucozade Original"
  - 'Lift Glucose Juice Shot' (60 ml)
  - Entre 1 y 2 tubos de "Glucogel" – 1 tubo tiene 10 g de hidratos de carbono
- **Si no tiene glucosa a su disposición, otras opciones son**
  - 150 ml de zumo de fruta o un vaso
  - 1 vaso de bebida gaseosa (no dietética) - compruebe el contenido en hidratos de carbono
  - 3 cucharaditas de azúcar (por ejemplo, disuelta en agua caliente o té)

Es importante comprobar siempre la cantidad de hidratos de carbono (azúcar o glucosa) del producto que utilice para tratar la hipoglucemia. La cantidad varía de las bebidas gaseosas a las tabletas de glucosa o los geles, y puede cambiar a lo largo del tiempo. Compruebe la cantidad necesaria para proporcionarle 15 g de hidratos de carbono.

Paso 2:

Espere entre 10 y 15 minutos, vuelva a comprobar su nivel de glucosa en sangre y si sigue por debajo de 4 mmol/l, tome 15 g más de hidratos de carbono.

Una vez que su glucosa en sangre supere los 4 mmol/l, si tiene que comer dentro de la siguiente hora, no necesita más hidratos de carbono. Si no tiene que comer hasta dentro de unas horas, es mejor que coma algo para picar que contenga hidratos de carbono, o que adelante un poco su siguiente comida.

Tome nota de cuándo ocurrió el episodio de hipoglucemia y así sabrá como evitar que vuelva a suceder en el futuro. Recuerde hablar de estos episodios con su médico, enfermera o unidad de diabetes.

Hipoglucemia y conducción:

Es importante saber cómo prepararse para viajar y asegurarse de que puede conducir. Si tiene diabetes y se la trata con insulina o medicamentos que pueden causar hipoglucemia, debe informar al servicio nacional de permisos de conducción, National Driver Licence Service (NDLS). Consulte www.ndls.ie o llame al 1890 406 040.

Lleve siempre encima su glucómetro y tiras reactivas. Debe comprobar su nivel de glucosa en sangre antes de conducir y cada dos horas mientras conduce. Si su nivel de glucosa en sangre es de 5,0 mmol/l o menos, coma algo para picar que contenga hidratos de carbono. Si es de menos de 4.0 mmol/l o tiene síntomas de hipoglucemia, no conduzca. Tome las medidas oportunas. Vuelva a comprobar que su nivel de glucosa en sangre está por encima de los 5.1 mmol/l.

Más directrices sobre conducir cuando se está tomando insulina o medicamentos que pueden producir hipoglucemia en **http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html**

Prepárese

- Lleve siempre encima algún formato de hidratos de carbono de acción rápida para tratar la hipoglucemia
- Lleve siempre encima su documento de identificación, para que se sepa que tiene diabetes en caso de emergencia.

CHEQUEOS PERIÓDICOS

Asistir periódicamente a las citas con su unidad de diabetes es importante para controlarla y prevenir problemas de salud.

Es necesario que su médico o unidad de diabetes le hagan una revisión periódicamente, incluso aunque usted se encuentre bien.

Lista de control para las revisiones

- Niveles de glucosa en sangre y HbA1c
  (prueba de la hemoglobina glicada, que mide los valores medios de glucosa en sangre de los tres últimos meses)
- Tensión arterial
- Colesterol y perfil lipídico
- Medicación
- Diga si ha tenido episodios de hipoglucemia recientemente.
- Fumar
- Ejercicio
- Comida sana
- Peso e IMC
- Ingesta de alcohol
- Pies
- Ojos
- Revisión de los riñones (sangre u orina)
- Asista a un curso de apoyo para personas con diabetes (DISCOVER DIABETES - Type 2, DESMOND o CODE) – reserve su plaza GRATUITA en **www.hse.ie/diabetescourses**

FUMAR

Fumar también puede agravar muchos de los problemas que las personas con diabetes ya tienen riesgo de padecer, como enfermedades coronarias y de los vasos sanguíneos.

Fumar reduce la cantidad de oxígeno que llega a las células, aumenta el colesterol "malo" y estrecha los vasos sanguíneos. Dé el primer paso hoy mismo llamando a QUITline al **1800 201 203** o hable con su unidad de diabetes para saber qué hacer.

Contactos útiles

- ✓ Visite el sitio web del HSE para más información **www.hse.ie/diabetes**
- ✓ Reserve su plaza gratuita en un curso de apoyo para personas con diabetes en **www.hse.ie/diabetescourses**
- ✓ Para sugerencias sobre cómo perder peso, visite **www.safefood.net/weight-loss**
- ✓ Para ayuda y apoyo y un montón de enlaces a sitios web para ayudarle a tratar y controlar su diabetes, visite **www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html**
- ✓ Puede descargarse o solicitar numerosos folletos sobre cómo mejorar la salud en **www.healthpromotion.ie**
- ✓ Para sugerencias sobre mantenerse en forma, visite **www.healthyireland.ie**

Diabetes Ireland

19 Northwood House,
Northwood Business Campus, Santry, Dublin 9, D09 DH30
01 842 8118 | **www.diabetes.ie**

Irish Nutrition and Dietetic Institute

Ashgrove House
Kill Avenue, Dun Laoghaire, Co. Dublin
www.indi.ie

Notas

HWB00380
Fecha: Mayo de 2021 **Fecha de revisión:** Mayo de 2022

safefood

DIABETES

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

INDI
Irish Nutrition + Dietetic Institute

Diabetes™ Ireland