# Guía de Práctica Clínica de Diabetes Mellitus tipo 2

# AUTOCUIDADO DE LA PERSONA CON DIABETES

La persona con diabetes debe intervenir de forma activa en el control y autocuidado de su enfermedad ya que si no se implica en el autocuidado, el plan terapéutico estará condenado al fracaso.

## LA ALIMENTACIÓN DE LA PERSONA CON DIABETES

La persona con diabetes debe tener muy en cuenta sus hábitos de vida y alimentación, cuidar su peso y el ejercicio físico que realiza, así como su entorno laboral y social.

Cuando la diabetes se asocia con sobrepeso debe reducir el aporte calórico y aumentar la actividad física.

La alimentación será diferente si se trata de niños/jóvenes o si se trata de personas de edad avanzada. Hay que tener en cuenta también las alteraciones en la masticación y/o deglución, sobretodo en las personas mayores.

Hay que tener en cuenta también el tratamiento de la enfermedad (insulina ó Antidiabéticos Orales) y otros factores de riesgo o enfermedades asociadas (hiperlipemia, hiperuricemia, hipertensión arterial, y otras) Si se asocia a dislipemia e hipertensión se debe reducir el consumo de grasas saturadas y el aporte de sodio.

Si la persona con diabetes es una mujer embarazada debe adaptar las calorías al embarazo, teniendo en cuenta que el número de calorías necesarias varían según el mes de gestación.

Hay que prestar especial atención a los acontecimientos sociales, alimentos especiales, impulsos o antojos que suelen provocar el incumplimiento de la dieta.

Cuando la persona con diabetes tenga que comer fuera de su domicilio, deberá controlar las raciones y los ingredientes de los menús.

Es importante controlar las emociones negativas como por ejemplo, sentirse en desventaja lamentando no poder comer como las personas sin diabetes; evitar los deseos de abandonar o tomar un descanso. En estos casos es importante el apoyo y la ayuda de los familiares y amigos.

En general, los consejos sobre alimentación son los mismos que para el resto de la población, basados en la dieta mediterránea:

## LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

### Hidratos de Carbono (HC)

Existen dos tipos de H.C.: simples y complejos.

#### H.C. Simples o Azúcares refinados

Se absorben rápidamente y provocan una subida brusca de la glucosa en sangre además de favorecer el exceso de peso. Se encuentran en tartas, azúcar, caramelos, refrescos, mermeladas... estos HC deben ser evitados.

También se encuentran en alimentos como la fruta y la leche. El consumo de estos alimentos debe restringirse, pero no suprimirse ya que aportan gran cantidad de otros nutrientes como vitaminas y minerales.

#### H.C. Complejos

Su absorción es más lenta y no producen hiperglucemias tan bruscas. Son necesarios para el organismo por ser una importante fuente de energía. Se encuentran en el arroz, patatas, pan, cereales, legumbres, pastas y harinas.

Entre el 45 y el 65% del total de las calorías diarias debe ser a través de hidratos de carbono. No se deben seguir dietas pobres en H.C.

### Fibra

Es un tipo de hidratos de carbono complejos de origen vegetal. No se digieren en el tubo digestivo y ejercen efectos beneficiosos como:

• Retrasar la absorción de grasas, ayudando a controlar el peso.

• Producir saciedad, por lo que disminuyen el apetito.

• Facilitar el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento.

Se encuentra en: legumbres, verduras frescas, fruta, cereales y productos integrales.

### Grasas

La grasa es el nutriente que más calorías aporta (1 g de grasa aporta 9 calorías mientras que 1 g de HC aporta sólo 4). Su consumo en exceso conlleva una ganancia de peso.

Hay varios tipos de grasas:

#### Grasas saturadas

No son recomendables. Se encuentran en las grasas animales (excepto el pescado) y en algunos aceites como el de coco y el de palma.

#### Colesterol

También se debe reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol. Se encuentra en embutidos, yema de huevo, vísceras de animales, marisco, margarinas, mantequilla, etc. En general la comida rápida y la bollería industrial aportan mucho colesterol en la dieta por lo que no son recomendables.

#### Grasas poliinsaturadas y monosaturadas

Son más beneficiosas y se encuentran sobre todo en los pescados, aceite de oliva, etc.

Así pues, el consumo de grasa debe ser preferentemente a partir del pescado y aceite de oliva.

### Proteínas

Forman parte de las estructuras del organismo. Están contenidas sobre todo en la leche y sus derivados, huevos, pescados y carnes, legumbres y cereales.

Se debe restringir su consumo, deben representar entre el 10 y el 20% de las calorías diarias, si no existen patologías que requieran una mayor restricción.

### Edulcorantes

Los más aconsejables son la sacarina y el aspartamo, que son edulcorantes sin calorías. El sorbitol y el manitol son edulcorantes bajos en calorías, y producen menor respuesta hiperglucémica que la sacarosa o la glucosa. No se debe utilizar azúcar ni miel.

### Productos para diabéticos

Son en general más caros y no suelen ofrecer ventajas, ya que a menudo contienen fructosa. Sí serían aconsejables aquellos productos que utilicen sacarina como edulcorante.

Debe acostumbrarse a leer bien las etiquetas de los productos para comprobar su composición y el tipo de edulcorante empleado en su fabricación.

### Alcohol

Las mismas precauciones que se aplican a la población general sobre el consumo de alcohol, son válidas para los personas con diabetes. No consumir más de 2 bebidas de alcohol/día en hombres y no más de 1/día en mujeres no gestantes. Recuerde que el alcohol aporta calorías y aumenta el peso, y consumido en ayunas puede producir hipoglucemia.

1 bebida = 350 ml de cerveza = 150 ml de vino = 45 ml de licor = 15 g de alcohol.