**
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.