

Nutrición para diabéticos

*«Lo que usted debería tomar
en consideración en su alimentación.»*

spanisch – espagnol – spagnolo



www.diabetesgesellschaft.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Nutrición para diabéticos

La dieta del diabético es una alimentación rica y variada, apropiada para toda la familia. Junto con la medicación y el ejercicio, la alimentación correcta es el pilar más importante sobre el que se basa el tratamiento de la diabetes.

Los objetivos específicos de la alimentación para personas con diabetes son:

- Mejorar los valores de glucemia (la cantidad de azúcar presente en la sangre), la grasa en la sangre y de la tensión arterial
- Reducir el peso en caso de sobrepeso
- Evitar las complicaciones de la diabetes (daños a los órganos)

La composición de nuestros alimentos

Los colores corresponden a los colores utilizados en la pirámide alimenticia anexa.

Los **carbohidratos** son la principal fuente de energía del cuerpo. La cantidad de carbohidratos de una comida es el causante prin-

cipal del aumento de la glucosa después de comer.

Los siguientes alimentos contienen muchos carbohidratos y aumentan el nivel de glucemia:

- Pan, patatas o papas, pasta, arroz, polenta, cereales, harina, castañas, legumbres
- Fruta, zumos de fruta, frutas secas
- Leche, yogur, cremas, natillas, horchata
- Azúcar, miel, dulces

Los siguientes alimentos contienen pocos carbohidratos y elevan poco o nada la glucemia:

- Hortalizas
- Ensaladas

Las **proteínas** sirven a reconstituir y regenerar el cuerpo. No aumentan la glucemia.

Las proteínas se encuentran en los siguientes alimentos:

- Carne, vísceras, jamón, pescado, crustáceos, marisco, queso, cuajada o requesón, huevos
- Tofu, quorn





Las **grasas** aportan la mayor cantidad de energía al cuerpo – 1 gramo de grasa contiene más del doble de energía (calorías) que carbohidratos o proteínas. Las grasas no aumentan la glucemia.

Las grasas se encuentran en los siguientes alimentos:

- Aceite, mantequilla, margarina, grasa para cocinar
- Carne grasa, embutidos y salchichas, sardinas y atún en aceite (en lata), queso, nata, pastelería, chocolate, nueces, semillas, aceitunas

Las **fibras alimenticias** se encuentran en los alimentos vegetales. Hacen que el nivel de glucemia no aumente tanto en el torrente sanguíneo después de una comida rica en carbohidratos.

Los siguientes alimentos contienen fibras:

- Legumbres
- Productos integrales como arroz integral, pan integral, pasta integral
- Hortalizas, ensaladas
- Frutas

El **líquido** es esencial para la vida. Todas las bebidas apropiadas son sin azúcar ni alcohol, tales como:

- Agua, té, café
- Agua mineral con o sin gas
- Agua mineral con edulcorante



¿Qué nos indica exactamente la pirámide alimenticia?

La pirámide alimenticia es una guía para comer y beber de manera saludable. Cuanto más alta la clasificación de un alimento, tanto menos debería comer de él. Cuanto más baja, tanto más debería incluirlo en su dieta. Los colores de los grupos de alimentos corresponden en este folleto a

Carbohidratos

Proteínas

Grasas

Bebidas

Las principales recomendaciones en breve

Usted puede contribuir a tener un buen equilibrio glucémico en la sangre:

- Teniendo tres comidas principales al día
- Incluyendo 1 - 3 tentempiés, si esto armoniza con su tratamiento de la diabetes
- Comiendo a cada comida principal un acompañamiento de carbohidratos (p. ej. pan, arroz, pasta)
- Adaptando la cantidad de carbohidratos a sus necesidades y a su tratamiento (p.ej. insulina)
- Dando preferencia a los productos integrales (p. ej. pan integral, arroz integral, pasta integral)
- Comiendo carbohidratos no procesados (p. ej naranjas en vez de zumo de naranja)
- Complementando las comidas principales con alimentos que contienen proteínas (p. ej. carne, pescado, queso, etc.)
- Comiendo hortalizas, ensaladas o sopas de verduras al almuerzo o a la cena.

Para la salud general es importante que usted...

- Sea cuidadoso con las grasas, pues demasiada grasa tiene efectos adversos sobre el peso corporal y el nivel de grasa en

la sangre. Preste particularmente atención a grasas escondidas en embutidos, queso, salsas y dulces.

- Dé preferencia a aceites vegetales valiosos como el aceite de oliva y de colza.
- Beba suficiente líquido (min. 1,5 litros), especialmente cuando hace calor o cuando ejerce una actividad deportiva. Las bebidas azucaradas no son apropiadas.



¿Le gusta comer dulces?

Aun con diabetes se pueden comer pequeñas cantidades de azúcar. Para evitar alteraciones del nivel de glucemia, incluya el dulce directamente después de la comida como postre. Reduzca el tamaño de las porciones de los complementos a base de carbohidratos (pan, arroz, pasta, etc.).

¿Existen alimentos que reducen la glucemia?

Lamentablemente no existen alimentos o ingredientes que reduzcan la glucemia.

Alcohol

Las bebidas alcohólicas, tal como el vino, la cerveza y el aguardiente, son estimulantes y no alimentos nutritivos. Contienen muchas calorías y dificultan el adelgazar. Según el tipo de bebida, pueden aumentar o reducir la glucemia. El alcohol puede, dependiendo del tratamiento médico, provocar hipoglucemia (falta de azúcar en la sangre). Tome bebidas alcohólicas siguiendo la norma general de un vaso al día, en cantidades modestas y preferentemente en las comidas principales. Consulte el consumo de alcohol con su médico.



Ejercicio

Practique ejercicio regularmente – por lo menos 30 minutos al día.

Lo mejor es incorporar la actividad física en su rutina diaria: Por ejemplo, baje del autobús una estación antes o utilice las escaleras en vez del ascensor. El ejercicio no solo mejora su nivel de glucemia, sino también la tensión arterial y el nivel de grasa en la sangre. Además, fortalece su es-

tado emocional y ayuda a tener buen humor.

Desarrolle su resistencia, fuerza y movilidad con un programa individual de actividades.

Qué hacer en caso de sobrepeso

Con la pérdida de peso de tan solo 3 – 5 kilos mejora el nivel de glucemia, tensión arterial y grasa en la sangre. Persiga una reducción de peso lenta pero duradera. Este objetivo lo puede alcanzar de la siguiente manera:

- Comiendo menos energía (calorías) de la que necesita su cuerpo.
- Aumentado su actividad física y, por consiguiente, su consumo de energía.
- Reduciendo el aporte de energía aumentando al mismo tiempo el consumo (ejercicio).
- Quien es físicamente activo necesita también descanso. Incluya en su programa diario momentos de relajación.

Asesoramiento personal

Considere con su médico, nutricionista, dietista o especialista de diabetes los asuntos y las preguntas que le interesan individualmente.

Todos los asesores de la Asociación Suiza de la Diabetes son reconocidos por las cajas de enfermedad.

¿Dónde puede hallar asesoramiento profesional?

Puede acudir a su médico o a un asesor diplomado en una Asociación regional de la Diabetes cerca de su domicilio. Todos nuestros asesores son reconocidos por las cajas de enfermedad:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Chemin de Rovéréaz 5	1012 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Hágase miembro de una Asociación regional de la Diabetes cercana a su hogar y benefíciase de los cursos y conferencias ofrecidos. Además, como miembro podrá recibir gratuitamente nuestra revista „d-journal“ que trata muchos temas actuales e informativos. La revista „d-journal“ está disponible en alemán, francés e italiano.

Ha sido preparado en el marco del Programa Nacional Migración y Salud 2008 – 2013 de la Oficina Federal de la Salud Pública.

Informaciones e pedidos:

www.migesplus.ch – la plataforma Internet para informaciones sobre la salud en los idiomas de las personas migrantes

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18
3084 Wabern
info@migesplus.ch, 031 960 75 71

migesplus

La pirámide alimenticia para los afectados de diabetes

Dulces

De forma moderada y selectiva

Grasa, aceite

Utilizar con parsimonia

- Usar preferentemente aceite de oliva y de colza

Leche, yogur

1 – 2 porciones

Queso, cuajada o requesón, carne, ave, pescado, crustáceos, huevos, tofu

1 – 2 porciones de queso, cuajada o requesón
1 porción de carne, ave, pescado, huevos, tofu

- Prestar atención a la grasa

Pan, pasta, patatas o papas, legumbres

A cada comida

- Tomar preferentemente productos integrales

Frutas

2 – 3 porciones

Hortalizas, ensaladas

2 – 3 porciones

Agua, té, bebidas no azucaradas

Por lo menos 1,5 litros



Las recomendaciones se refieren a la necesidad diaria. El tamaño de las porciones es individual.

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Bebidas