

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES DIABÉTICOS

- Evite el sobrepeso. Es más difícil controlar la diabetes si usted tiene un exceso de peso.
- Coma despacio, asegúrese de comer solo cuando realmente tenga hambre.
- Consuma alimentos altos en fibra, por ejemplo: arroz integral, pastas y panes de cereales integrales, avena, verduras, frutas, frijoles y lentejas. Las fuentes de fibra más altas son las frutas con cáscara y semilla, verduras crudas, granos.
- Reduzca la ingesta de azúcar y alimentos dulces, por ejemplo: pasteles dulces, chocolate, y bebidas azucaradas.
- Reduzca la ingesta de alimentos fritos y grasos ya que contienen muchas calorías, como las comidas rápidas.
- Tenga precaución con el consumo productos especiales para diabéticos, como los dulces, chocolate y galletas para diabéticos. Estos contienen la misma cantidad de grasa y no contienen significativamente menos calorías que sus contrapartes no diabéticas.
- Evite comer por estrés/ansiedad, No coma más una vez se sienta satisfecho, no ingiera alimentos por situaciones sociales si no tiene hambre realmente.

Equilibrio

A continuación encontrara un cuadro guía para cada tipo de alimento:

TIPO DE ALIMENTO /NUTRIENTE	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
PROTEINAS	<ul style="list-style-type: none"> • Carne magra, Pollo sin piel, Pescado sin piel como salmón, atún, mero, arenque, bacalao, sierra, trucha arco iris. Prefiéralos en preparaciones asados a la plancha, parrilla, al horno, o cocidos. • Puede consumir huevo. • Embutidos bajos en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • No consumir carnes que tengan alto contenido de grasa como la sobre barriga, las chuletas de cerdo, la costilla de res, la piel de pollo y las vísceras. • Evitar preparaciones fritas, apanadas y con salsas
LACTEOS	<p>Los lácteos que consuma deben ser descremados ó semi-descremados.</p> <p>Consuma quesos bajos en grasa o semi-descremados como pera o mozzarella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evite los quesos salados como el costeño, parmesano, suizo, americano.
FRUTAS	<p>TODAS</p> <p>No consuma jugos prefiera fruta entera.</p>	<p>No consuma jugos empacados, frutas en almíbar o enlatadas ya que estas contienen un alto contenido de azúcar.</p>
VERDURAS	<p>TODAS</p> <p>Puede consumir los vegetales y verduras deseados. Puede agregar a sus ensaladas, vinagre, limón, vinagre balsámico, vinagreta, aceite de oliva o canola. También puede usar cualquier hierba o condimento deseado (albahaca, pimienta, sal, ajo, cebolla, perejil, orégano, etc)</p>	
HARINAS	<p>Las porciones de las harinas NO deben exceder el tamaño del puño de su mano. No debe ingerir más de 1 en cada comida principal (desayuno, almuerzo, comida).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No consumir productos de pastelería, panadería. • Evite los productos de paquete.
AZUCARES	<p>Ninguno</p>	<p>NO endulce ninguna preparación con miel, panela, melaza, azúcar blanco o moreno. Evite alimentos industrializados con fructuosa.</p>
GRASAS	<p>Puede utilizar aceite de oliva, canola, girasol, y los adicionales con fitoesteroles.</p>	<p>No mantequillas ni grasas de fuente animales</p>
LIQUIDOS	<p>Si lo desea OCASIONALMENTE puede tomar gaseosas dietéticas, agua con gas, soda, tinto, té en agua, té verde y aromática en las cantidades deseadas.</p> <p>También puede tomar consomé, clight, limonada sin azúcar (o con edulcorante artificial) y gelatina dietética cuando lo desee.</p>	<p>Ninguna bebida azucarada</p>

Dr. Isaac J. Guzmán
Internista-Endocrinólogo