

   /BASaludable

Diabetes

¿Qué debemos saber?



Buenos Aires Ciudad

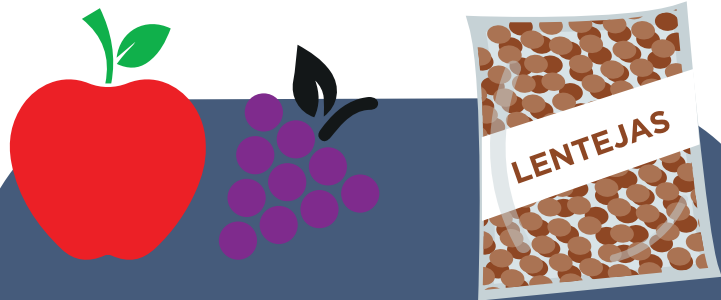


Vamos Buenos Aires



Alimentos con bajo o nulo contenido de hidratos de carbono - Incluílos

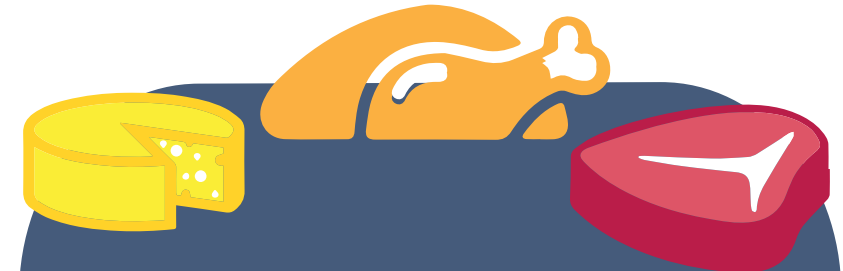
Verduras, infusiones (té, café, infusiones de hierbas, yerba mate), agua con/sin gas, jugos y aguas saborizadas caseras sin azúcar, especias y condimentos (ajo, pimienta, laurel, vinagre, mostaza, etc.); no alteran la glucemia ¡Incluílos como parte de una alimentación saludable!



Frutas y legumbres: tené en cuenta que contienen hidratos de carbono pero al tener fibra su absorción es más lenta. Sumalos a tu alimentación.



Leches y yogures descremados: son alimentos importantes en la alimentación pero contienen azúcares. Consumílos en cantidades moderadas.



Las carnes, aceites, huevos y quesos no alteran la glucemia pero es importante moderar su consumo por su contenido en grasas.

✓ Preparación y cocción de los alimentos

- Conviene comer las pastas y el arroz al *dente*, y la papa, batata, choclo y mandioca fríos y/o recalentados, ya que el almidón que contienen se hace más resistente a la digestión y se absorbe más lentamente.
- Cociná y comé los alimentos en trozos grandes: comé frutas y verduras con cáscara, y evitá los purés y jugos. Cuanto más procesado, picado o triturado sea un alimento más rápido se absorberá.
- ¡A combinar! Los alimentos ricos en grasas saludables (aceites, frutas secas), proteínas (carnes magras, leche, yogur y quesos descremados, clara de huevo) y fibra, enlentecen la digestión y por lo tanto también la absorción de los hidratos de carbono. Combinálos con pastas, arroz, papa, batata, choclo y mandioca.

✓ ¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica que produce un aumento de azúcar (glucosa) en la sangre, debido a la falta o disminución en la producción/aprovechamiento de insulina. Los niveles elevados de glucosa en la sangre pueden dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

Una alimentación saludable es fundamental en el tratamiento de la diabetes. Ayuda a evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida.

Hábitos alimentarios saludables:

- Establecé un horario regular de las comidas y respétalo. Hacé las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) y 2 colaciones (entre comidas) en caso de que sea necesario. Fraccionar las comidas y los hidratos de carbono durante el día, te ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre (glucemia) en valores deseables.
- Mantené una alimentación saludable que incluya diariamente frutas, verduras, cereales integrales, leche, yogur y quesos descremados.
- Elegí pollo sin piel, pescados, cortes magros tanto de cerdo (cuadrada, carré, lomo, bola de lomo) como vacuna (cuadril, peceto, nalga, etc.).
- Reducí el consumo de frituras y alimentos ricos en azúcares, grasas, colesterol y sal.
- Leé el rótulo nutricional te ayuda a elegir siendo consciente de lo que estás comiendo.

Alimentos con alto contenido de azúcares - Evitalos

Contienen cantidades elevadas de azúcares (hidratos de carbono simples) que se absorben rápidamente y aumentan la glucemia de forma inmediata: azúcar, tortas, caramelos, galletitas dulces, bebidas con azúcar, miel, mermeladas comunes o reducidas en azúcar, leche condensada, helados (a excepción de los sin grasa y sin azúcar), fruta confitada, chocolates, golosinas, jugos exprimidos. También evitá los alimentos que en sus etiquetas figure “sacarina”, “dextrosa”, “melazas”, “maltodextrina”, “jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)” o “miel”.

Alimentos ricos en almidón - Comelos con moderación

Contienen gran cantidad de almidón (hidratos de carbono complejos); su absorción es más lenta que la de los azúcares y el aumento de la glucosa en sangre es más paulatino. Son cereales, pastas, polenta, arroz, papa, batata, choclo, mandioca, masa de tarta y empanadas, pizza, panes y panificados, amasados en general, galletitas de agua o saladas, barras de cereal.

iMás fibra!

Es importante incorporar fibra a nuestra alimentación porque enlentece la absorción de azúcares y grasas, lo que contribuye a regular los niveles de glucosa y colesterol en sangre. También genera sensación de saciedad.

Algunas ideas para sumar más fibra a tu alimentación:

- Incorporá frutas y verduras en todas tus comidas!
- Semillas y frutas secas: incorporalas a ensaladas, rellenos, panes. Son una opción para comer a media mañana o media tarde.
- Salvado de avena: agregá 2 cucharadas soperas a las sopas o yogur. También usalo para empanar las milanesas, las hamburguesas, en los rellenos de tartas y/o empanadas.
- Preferí los cereales integrales como las harinas, el arroz, pan y galletitas.

El control y seguimiento de la enfermedad también implica:

- Practicar actividad física 30 minutos, de manera regular a intensidad moderada todos los días. Podés salir a caminar, andar en bici o hacer la actividad que más te guste.
- Controlar la presión arterial y el colesterol en sangre: valores altos pueden ocasionar daños en el corazón, cerebro y riñones.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Realizar controles médicos, oftalmológicos y procurar el cuidado de los pies.