

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad caracterizada por un alto nivel de glucosa en sangre (hiperglucemia) y en la que el páncreas no fabrica suficiente insulina, por defectos en la acción de esta hormona insulina o por ambas causas. Esta hiperglucemia mantenida se asocia con el mal funcionamiento y el daño de órganos como ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

El control de los niveles de glucosa en sangre es fundamental para prevenir la aparición de complicaciones futuras.

En general suele existir sobrepeso en los ancianos diabéticos, pero al existir riesgo de desnutrición en los mayores, nunca conviene que se realicen dietas de muy bajo contenido calórico. La dieta, además, ayudará a controlar otras condiciones asociadas como la tensión arterial y el colesterol de la sangre.

Para mantener la glucemia en un nivel adecuado durante todo el día:

- Realice 5-6 comidas al día, manteniendo unos horarios regulares y sin estar más de 3 horas sin comer
- Haga ejercicio regularmente, más o menos a la misma hora todos los días
- Asegúrese de tomar 2 litros de agua diarios

La alimentación recomendada para los diabéticos es una alimentación equilibrada, variada, saludable y moderada en calorías.

Recomendaciones dietéticas:

- Consuma frutas mínimo 3 veces al día, procurando tomarlas frescas y crudas
- Consuma verduras al menos dos veces al día. Siendo una de las veces cruda, en forma de ensalada
- Consuma pan y cereales, preferiblemente integrales
- escoja lácteos semidesnatados o desnatados
- Elija las carnes magras que contengan poca grasa como aves sin piel, piezas magras de cerdo, vaca o ternera. Evite consumir carnes rojas muy frecuentemente
- Conviene consumir un mínimo de dos raciones de pescados a la semana, tanto blancos como azules