



## RECOMENDACIONES PARA LA DIETA EN LOS PACIENTES DIABÉTICOS

### ¿Por qué es importante la dieta en las personas con diabetes?

Una dieta adecuada es el pilar del tratamiento en los pacientes con diabetes. Aún con medicamentos adecuados, el control solamente se logra con la dieta apropiada.

### ¿Qué debo saber sobre la dieta para diabéticos?

- No debe iniciar ninguna dieta antes de ser valorado por un médico.
- La reducción de peso es importante para su control, aun con pérdidas de peso moderadas mejoran los niveles de glucosa.
- La dieta puede variar con el tiempo para ajustarse a las metas del tratamiento.
- Debe consultar a su médico antes de emplear alimentos etiquetados como bajos en grasas, light o para diabético.
- Establezca un horario y raciones fijas para los alimentos para que se ajusten a los horarios de ejercicio y medicamentos
- No debe saltarse las comidas.
- Acompañe la dieta con una rutina de ejercicio apropiada para su edad y condición física.
- Los complementos alimenticios y vitamínicos solo deben agregarse cuando existe una indicación médica para ello.
- Atienda otros problemas que le impidan comer adecuadamente (problemas dentales, gastritis, etc.)
- La cantidad de alimentos que puede comer dependerá de su edad, actividad física, peso, niveles de glucosa, colesterol, etc.
- Una dieta para diabético contiene alrededor de 50-60% de carbohidratos, 25-30% de grasas y 15 a 20% de proteínas.

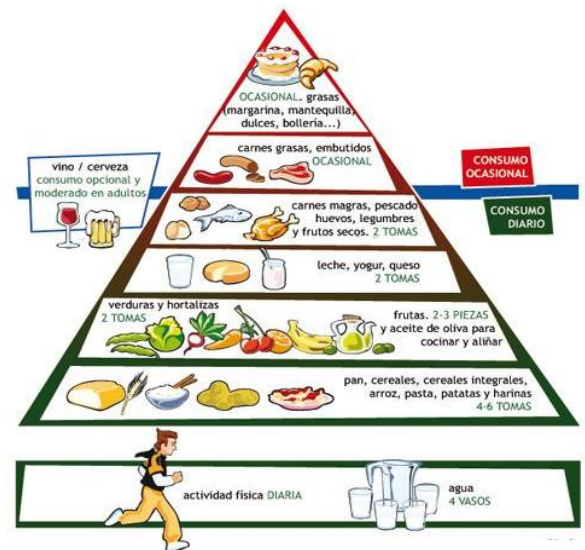


Figura 1. Pirámide de alimentos y porciones recomendadas para diabéticos.

### ¿Qué beneficios puedo esperar de la dieta?

- El principal beneficio es la contribución al control de los niveles de glucosa.
- En algunos casos, cuando hay una dieta apropiada se pueden reducir las dosis de los medicamentos que ayudan a controlar los niveles de glucosa.
- Otro de los objetivos de la dieta es llegar a un peso ideal o saludable y con ello lograr el control de la enfermedad sin comprometer su salud.
- La pérdida de peso puede ser lenta, pero generalmente es constante.
- La dieta para diabético puede contribuir al control de otras enfermedades como la hipertensión o el colesterol elevado cuando se lleva correctamente.

### BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. American Diabetes Association. Preguntas más frecuentes respecto a nutrición. <http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-y-recetas/preguntas-frecuentes.jsp>
2. Abbot Diabetes Care. Información para personas con diabetes. La alimentación. <http://www.abbotdiabetescare.es/diabetes/alimentacion.asp>
3. U. S. Department of Health and Human Services y U. S. Department of Agriculture . Finding Your Way to a Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans. [www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines)