

## DIABETES

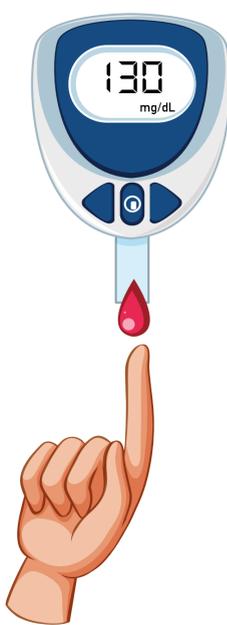
La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos.

Existen 2 tipos de diabetes y se anexa una más:

❖ **Tipo1:** La diabetes tipo 1 (anteriormente conocida como insulino dependiente, juvenil o de inicio en la niñez) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de insulina. No se conocen ni su causa ni los medios para prevenirlo.

❖ **Tipo2:** La diabetes tipo 2 (antes llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) es el resultado del uso ineficaz de la insulina por parte del cuerpo. Más del 95% de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2. Este tipo de diabetes es en gran parte el resultado del exceso de peso corporal y la inactividad física.

❖ **La diabetes gestacional** presenta valores de glucosa en sangre por encima de lo normal, pero por debajo de los que se presentan en la diabetes 1 y 2. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo



Una alimentación saludable es una de las principales herramientas de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades del corazón y las neurológicas. Su implementación desde edades tempranas y el mantenimiento durante la vida promueve la salud.

Recomendaciones para una dieta saludable:



- ❖ Elija agua o té en lugar de jugo de frutas, refrescos u otras bebidas endulzadas con azúcar.
- ❖ Coma al menos tres porciones de verduras todos los días, incluidas las verduras de hoja verde.
- ❖ Coma hasta tres porciones de fruta fresca todos los días.
- ❖ Elija frutos secos, una pieza de fruta fresca o yogur sin azúcar como refrigerio.
- ❖ Limite el consumo de alcohol a un máximo de dos bebidas estándar por día.
- ❖ Elija cortes magros de carne blanca, aves o pescado en lugar de carne roja o procesada.
- ❖ Elija pan, arroz o pasta integrales en lugar de pan, arroz o pasta blancos.
- ❖ Elija grasas insaturadas (aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maíz o aceite de girasol) en lugar de grasas saturadas (mantequilla, grasa animal, aceite de coco o aceite de palma).

Una dieta equilibrada ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre y a reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes. **Una nutrición adecuada favorece el control del peso, mejora la salud cardíaca y aporta una mejor calidad de vida.** Al elegir alimentos ricos en nutrientes y controlar el tamaño de las porciones, las personas con diabetes pueden regular mejor sus niveles de glucosa y reducir la necesidad de medicación

## Índice glucémico

El índice glucémico (IG) se utiliza para valorar cómo afectan los alimentos que contienen hidratos de carbono en la sangre, es decir, cual es el nivel de glucosa en sangre al ingerir un determinado alimento.

**IG alto:** es el cual eleva rápidamente la glucosa en sangre.

**IG bajo:** es el cual produce menores oscilaciones en la glucemia, siendo beneficioso para el manejo de la diabetes y la obesidad.

En una persona con diabetes, entre más bajo sea el Índice glicémico de los alimentos es mejor.

Índice glucémico Bajo (IG <35)	Índice glucémico medio (IG de 35 -59)	Índice glucémico alto (IG de 60 -79)
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aguacate, espinaca, brócoli, nopal, pimiento, coliflor, acelga, cebolla, lechuga, col, pepino, rábano, ajo, lenteja.</li> <li>❖ Trigo, salvado, harina de soya, semillas girasol, ajonjolí</li> <li>❖ Frambuesa, mora, cereza, fresa, arándano, mandarina, toronja, maracuyá, chirimoya, granada</li> <li>❖ Leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Arroz moreno o arroz de grano</li> <li>❖ Pan centeno integral, pan multigranos, tostada integral</li> <li>❖ Garbanzo, frijol, zanahoria cocida, guisante verde</li> <li>❖ Espagueti, trigo integral, tallarín, macarrón</li> <li>❖ Pera, manzana, naranja, piña, uva, durazno, kiwi</li> <li>❖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Miel, mermelada, azúcar blanca, azúcar morena</li> <li>❖ Arroz integral, arroz blanco</li> <li>❖ Avena, maíz, sémola de trigo</li> <li>❖ Pan integral, croissant, pan de dulce, galletas, pan blanco</li> <li>❖ Papa hervida o pure de papa, calabaza</li> <li>❖ Espagueti</li> <li>❖ Plátano, melón, sandía</li> <li>❖ Dátiles</li> <li>❖ Chocolate, chocolate con leche, refresco, jugos naturales</li> </ul>

\*Índice glucémico de algunos alimentos

## Listado de frutas

Es importante que a la hora de escoger una fruta, tener en cuenta su contenido de hidratos de carbono. Es aconsejable escoger aquellas que tengan menor cantidad de azúcares porque así, los niveles de glucosa en sangre no aumentarán bruscamente.

Contenido de hidratos de carbono de algunas frutas (g/100 g de alimento)			
Pomelo	20.8	Nectarina	10.2
Granada	16.1	Mandarina	9.2
Uvas negras	15.5	Kiwi	9.1
Cereza	13	Naranja	8.9
Higo	12.9	Albaricoque	8.5
Mango	12.8	Níspero	8.6
Melón	12.4	Fresa	5.5
Manzana	11.4	Frambuesa	4.9
Pera	10.6	Coco fresco	4.6
Piña	10.4	Ciruela	0.63
Melocotón	10.3		

A todo lo anterior es recomendable para el control de la diabetes, realizarlo por medio de una combinación de dieta, actividad física y, si es necesario, medicación, realizarlo por la presión arterial y los lípidos para reducir el riesgo cardiovascular y otras complicaciones a nivel renal y a nivel oftalmológico (en ojos).

### Horarios recomendados de automonitoreo



	Antes de cada comida y/o ayuno de 8 a 12 horas
	2 horas después de comer, se comienza a contar al primer bocado
	Antes de dormir o en la madrugada

### ¿Cómo sé si mi nivel de glucosa está elevado?

Sus rangos deben de estar en los siguientes niveles óptimos\*

Condición	Sin diabetes	Con diabetes
En ayuno	70 - 100 mg/dL	70 - 130 mg/dL
2 horas después de comer	70 - 140 mg/dL	Menos de 180 mg/dL

\*Datos de la ADA

### Frecuencia del automonitoreo



Recomendado por la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés).

¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!