

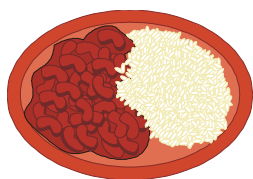
Vivir con diabetes: ¿qué hay de comer?

Objetivos generales

Los objetivos de la terapia médica nutricional para la diabetes aspiran a acercar los niveles de glucosa en la sangre lo más posible a los valores normales de colesterol y triglicéridos. Estos objetivos se pueden lograr escogiendo mejores alimentos y siendo más activo.

Cuando el nivel de azúcar en la sangre baja, no solo aplaza o evita las complicaciones de la diabetes, sino que también se sentirá mejor.

Los carbohidratos



Los almidones, el azúcar y las fibras son los carbohidratos que contiene la comida. Los almidones y el azúcar suben el nivel de azúcar en la sangre; las fibras no. Para controlar el nivel de azúcar en la sangre:

- Coma más alimentos ricos en fibras. Por ejemplo, panes y cereales de grano entero, frijoles y guisantes secos, verduras y frutas.
- Consuma menos alimentos procesados.
- Consuma alimentos sin grasa.
- Limite los jugos a 4 onzas o menos.

Tiene que medirse el azúcar en la sangre para ver cómo ciertos alimentos le afectan. Es común que las personas con diabetes también tenga la presión arterial alta. Si come menos sal, le podría ayudar a bajar la presión.

La grasa y el colesterol

La cantidad de grasa que consume depende de las calorías que consume, y de sus niveles de colesterol y triglicéridos. Debe promediar 300 miligramos o menos de colesterol por día.

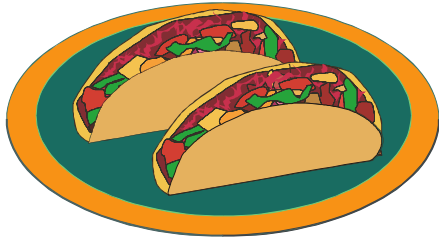


- Consuma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Coma porciones de carne, pescado y pollo de 3 onzas o menos.
- Consuma porciones pequeñas de margarina blanda y aceite en vez de margarina en barra, manteca vegetal, mantequilla, manteca o tocino.
- Coma porciones pequeñas de nueces, sin sal.
- Coma alimentos fritos con poca frecuencia.

Las proteínas

El exceso de proteínas puede acelerar la enfermedad renal. Las proteínas provenientes de las plantas podrían ser mejores para usted que las proteínas provenientes de los animales. Haga rendir más la cantidad de carne, pescado y aves, mezclándolas con frijoles, guisantes, vegetales, frutas, granos, tofu y otros productos de soya.

Las vitaminas y los minerales



- Échele poca sal a las comidas.
- Lea las etiquetas de nutrición y compre sólo alimentos bajos en sodio.
- Coma más alimentos frescos y menos alimentos de restaurante o elaborados.
- Sazone la comida con jugo de limón, hierbas y especias.

Coma más frutas y verduras frescas para asegurar una cantidad alta de potasio y antioxidantes. Hable con el médico o con el nutricionista antes de suplementar su dieta con vitaminas o minerales; una dosis alta puede ser dañina para la salud.

Las calorías

Si tiene sobrepeso, le conviene perder un poco de peso para mejorar el nivel de azúcar en la sangre. Consulte con un dietista para saber cuál es el nivel de calorías que más le convendría. No trate de seguir una dieta de ayuno ni tampoco la dieta que esté de moda. Es mejor bajar de peso lentamente, y quizás valdría la pena unirse a un grupo dedicado a controlar el peso.

Los azúcares artificiales

Parecería que los azúcares artificiales que se consiguen hoy en día no representan ningún peligro.

- Los ingredientes acídicos suelen reducir el regusto amargo.
- El aspartame tiende a perder la dulzura cuando se calienta.
- Cuanta más sacarina o acesulfame K se use en lugar de azúcar natural, menos se necesita.

El alcohol

Si toma alcohol, tome sólo una bebida de alcohol por día, o máximo dos. Consúltelo con el médico antes de tomar. Bebida de alcohol significa:

- 12 onzas de cerveza *light*
- 4 onzas de vino seco
- 1.5 onzas de licor fuerte



El alcohol puede aumentar el riesgo de hipoglucemia o sea, tener el nivel de azúcar en la sangre muy bajo. Para evitar los problemas de la hipoglucemia:

- Nunca consuma alcohol sin comer algo también.
- Siempre lleve consigo identificación médica visible que indique que tiene diabetes.
- No beba solo. Hágalo acompañado de alguien que sepa de su diabetes y que sepa qué hacer si se llegara a presentar una reacción por tener el azúcar bajo.

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en Nutrición y Salud
Publicación No. FDNS-E -11-6a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona, sin discriminar por motivo de su raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y que se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.