

Table of Contents

1. La diabetes – Alimento y Nutrición.....	2
1.1. Alimentación saludable.....	2

1. La diabetes – Alimento y Nutrición

1.1. Alimentación saludable

Para que una persona con diabetes se mantenga saludable, una de las cosas más importantes es mantener el nivel de glucosa lo más cerca posible de lo normal.

Esto puede lograrse siguiendo un plan de alimentación saludable, haciendo actividad física o ejercicios de forma regular, y tomando insulina, y/o tabletas si fuera necesario.

Muchas personas excedidas de peso, que contraen diabetes en la mediana edad, podrían mejorar el control de sus niveles de glucosa en la sangre bajando de peso.

De vez en cuando podría necesitar alterar su plan alimentario, por lo tanto es importante ver al médico, dietista y educador en diabetes periódicamente.

Los hábitos alimentarios tradicionales básicos de diferentes culturas son adecuados para los diabéticos ya que se basan en abundantes cantidades de granos enteros, verduras, frutas y nueces, pescados, y sólo pequeñas cantidades de carne y productos derivados.

Tienen contenidos bajos de grasas saturadas, moderados de proteínas y altos de carbohidratos. No necesitan estar libres de azúcar, pero las fuentes concentradas de carbohidratos como las bebidas gaseosas, los refrescos (cordials), caramelos y otros dulces deben consumirse en cantidades limitadas.

El consumo de comida procesada o de preparación rápida es también limitado, por eso, manteniendo los hábitos alimentarios tradicionales, usted puede ayudar a controlar su diabetes.

Cuando las personas inmigran a Australia, se encuentran con muchas comidas nuevas y hábitos alimentarios occidentales. Muchas personas adoptan una combinación de sus dietas tradicionales y occidentales.

Esto suele implicar un aumento en el consumo de carnes y productos afines, comida procesada de preparación rápida y comidas con alto contenido de grasas y azúcares. Estos cambios en los hábitos alimentarios pueden conducir a problemas de salud.

Para ayudar a controlar la diabetes es mejor combinar lo mejor que ofrecen tanto las dietas tradicionales como las occidentales.

Un buen patrón alimentario para un diabético:

- Contendrá principalmente comidas con carbohidratos y fibrosas: cereales y panes integrales, verduras y fruta
- Tendrá un bajo contenido de grasas saturadas
- Proveerá de las proteínas adecuadas para una buena salud

La diabetes y su dieta

Una alimentación saludable ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre

Elija

- Principalmente carbohidratos (por ejemplo: pan integral, pasta, arroz (ej. Basmati o Doongara), legumbres, verduras y frutas)
- Modere la ingesta de proteínas (por ejemplo: carnes magras, pollo sin piel, pescado y huevos)
- Elija comidas de alto contenido de fibra (por ejemplo: pan integral, frutas y verduras)

Evite

- Las grasas saturadas (por ejemplo: la grasa de la carne, mantequilla, crema/nata, quesos, margarina para cocinar, aceite de palma, leche/crema de coco, bocadillos procesados y comidas para llevar)
 - Los alimentos de muy alto contenido de azúcar (por ejemplo: bebidas gaseosas, refrescos (cordial), postres, caramelos y otros dulces)
-
- Aprenda qué alimentos contienen carbohidratos, proteínas y grasas.
 - Conozca los valores energéticos de los alimentos para que, donde quiera que esté, pueda elegir sensatamente las comidas.
 - Pídale a su dietista que le ayude a revisar sus requerimientos nutritivos y le explique cosas útiles como el índice glucémico (emisión rápida y lenta) y los sistemas de intercambio de carbohidratos que podrían ayudarle en el control de la diabetes.
 - Limite la ingesta de grasas y aceites
 - Aprenda a diferenciar entre las grasas buenas (poli y mono no-saturadas) y las malas (saturadas).
 - Aprenda a interpretar correctamente los paneles de información de los alimentos.

La diabetes y Ud. Guía esencial 1999
