

GACETILLA

14 de Noviembre 2023 -Día Mundial de la Diabetes-

Grupo Terapéutica Nutricional en Diabetes Mellitus.

La diabetes es una enfermedad en franco aumento. Si bien la predisposición genética es determinante, los factores ambientales son los que la desencadenan: obesidad, sedentarismo.

Un correcto plan de alimentación no sólo es la base del tratamiento sino de la prevención de la diabetes del adulto.

Hoy está demostrado que una persona con diabetes debería consumir una alimentación normal, *incluyendo alimentos con hidratos de carbono saludables, disminuyendo los de alto contenido en grasas e ingiriendo la porción de proteínas justa.*

Es nuestra responsabilidad conocer los alimentos que contienen hidratos de carbono mucho mejor y aprender a utilizarlos en la alimentación cotidiana.

Esto supone *comer de todo*, pero con ciertas pautas para que, en combinación con la medicación y el ejercicio, una persona con diabetes pueda vivir con valores de azúcar en sangre lo más cercanos a la normalidad.

Esta es la única forma científicamente demostrada de evitar las temidas complicaciones en el largo plazo.

Alimentación y Diabetes

Al elegir un alimento hay que tener en cuenta:

- CANTIDAD Y CALIDAD DE HIDRATOS DE CARBONO
- CANTIDAD Y TIPO DE GRASA
- CANTIDAD DE PROTEÍNAS
- FIBRA
- VITAMINAS Y MINERALES
- CANTIDAD DE SAL

Alimentos y respuesta glucémica

Los **colores del semáforo** nos ayudan a elegir mejor los alimentos de buena calidad, a la hora de armar los menús de cada día.




Se pueden comer solo en ocasiones especiales. Debe limitarse su consumo.





Se pueden comer moderadamente. Buena opción, aunque no la mejor.



Se pueden comer diariamente. Es la mejor opción.

- 

• Verde: legumbres, granos enteros como: avena, cebada, quinoa y trigo bulgur, pan de masa madre, de centeno, multicereal, salvado de avena, leche o yogur, la mayoría de las frutas, frutos secos. Cuando se consume la porción justa de estos alimentos, la respuesta glucémica es baja.
- 

• Amarillo: arroz integral, pan integral, avena instantánea, harina de maíz, fideos cocidos al dente, helado de crema. En su porción justa producen una respuesta glucémica moderada.
- 

• Rojo: harinas refinadas, pan blanco, pochoclo, papa frita, papa, purés de papa o calabaza, arroz blanco, galletas de arroz, jugos, pastas muy cocidas. Estos alimentos están poco tiempo en el estómago, se digieren más rápido y producen una respuesta glucémica alta.

Para lograr una mejor respuesta glucémica, además de cuidar la porción hay que realizar una mejor elección. Reemplazar **"Esto por esto"**

ESTO	POR	ESTO
<ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco o con salvado • Papa, polenta • Cereales para desayuno comunes • Galletitas y tortas comunes 		<ul style="list-style-type: none"> • Pan multicereal y/o c/granos enteros • Pastas al dente, legumbres, papa <u>cocida y enfriada</u> • Avena, Muesli o Granola, All Bran • Galletitas y tortas con avena, harina integral, frutas secas, aceite en lugar de manteca.
<ul style="list-style-type: none"> • Frutas tropicales, maduras • Arroz común 		<ul style="list-style-type: none"> • Frutas con carozo, manzana, pera <u>banana poco madura</u> • Arroz integral, alta amilosa (basmati), Parboil, o arroz y legumbres.

Mejorando los menús

DESAYUNO		
Alta respuesta glucémica	Moderada respuesta glucémica	Baja respuesta glucémica
Infusión 4 tostadas de pan francés c/ queso blanco y mermelada diet.	Infusión c/ leche desc. 2 reb.de pan integral c/ queso blanco y mermelada diet.	Infusión c/ leche desc. 2 reb.de pan multicereal ó de centeno c/ un trozo pequeño de queso magro

ALMUERZO		
Milanesa c/puré mixto 2 tajadas de sandía	Milanesa c/ensalada de repollo y zanahoria rallada. 2 tajadas de melón o ananá	Milanesa rebozada con salvado de avena c/ensalada multicolor. 1 pera chica con cáscara

MERIENDA		
Yogur desc, c/ 1 porción de Corn Flakes	Yogur desc, c/1 porción de Muslix	Yogur desc, c/1 porción de granola casera (salvado de avena, mix de semillas, frutos secos).

CENA		
1 plato: Arroz blanco con huevo y ens. de zanahoria. 1 Panqueque con dulce diet	1 plato: Arroz integral c/pollo y rodajas de calabaza. 1 bocha de helado de crema o 1 flan	1 plato: wok de vegetales con arroz parboil (que no se pasa) y lentejas. 1 taza de frutillas o cerezas.

COLACIONES (sólo si están indicadas)		
2 galletitas de agua c/queso.	2 galletitas de salvado con queso y tomate.	1 rodaja de pan de centeno untada con hummus y tomate
1/2 taza de Almohaditas de avena.	25 gr. o 25 pasas de uva.	1 banana chica <u>poco madura</u> o 1 manzana mediana.

Sabías que:

- La inclusión de **fibra dietética** ayuda a controlar los niveles de glucosa e insulina e influye favorablemente en los niveles de lípidos plasmáticos en personas con diabetes.

Para lograrlo hay que incluir **diariamente** alguno de los siguientes alimentos:

legumbres, (lentejas, porotos, garbanzos) que se pueden incorporar diariamente en guisos, ensaladas, salpicones, hummus, hamburguesas, **harinas integrales** en panes y tartas, **vegetales y frutas, semillas, frutos secos**.

- El **salvado de avena** por el tipo de fibra que contiene produce una respuesta glucémica muy baja, por lo que es un reemplazante ideal del pan rallado en las recetas, y es el acompañante "de lujo" de la harina de trigo en la mezcla base para la preparación de panes, galletitas, masa de pizza o tartas caseras.