

EDUCACIÓN EN *diabetes*

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
Y SALUDABLE.

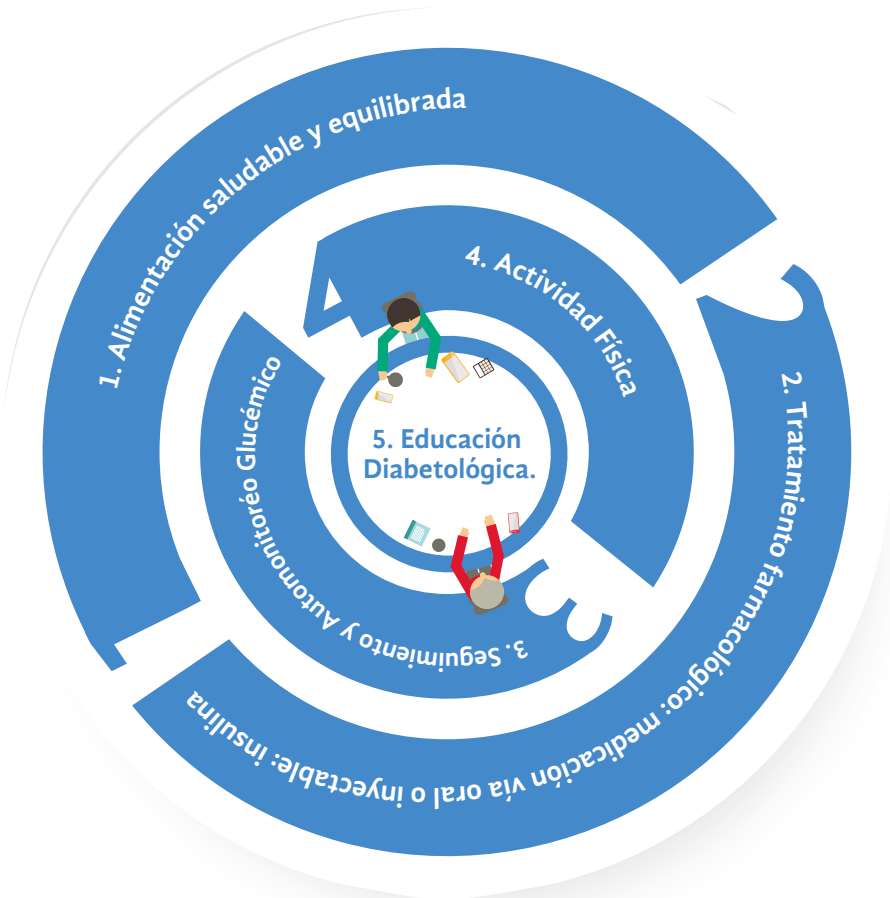
www.jerarquicos.com

 **JERÁRQUICOS**
Salud

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia). Esta alteración metabólica se desencadena cuando el páncreas no produce suficiente insulina (una hormona que regula el nivel de azúcar, o glucosa, en sangre), o cuando el organismo no puede utilizar con eficacia la insulina que produce.

5 PILARES DEL TRATAMIENTO:



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Un plan de alimentación saludable debe ser **rico en frutas, verduras, fibra, bajo en alimentos grasos y con elección de hidratos de carbono** (esto es, azúcares de absorción lenta).

Fraccioná las comidas y el contenido de hidratos de carbono a lo largo del día. Esto te ayudará a mantener el nivel de azúcar en sangre (glucemia) en valores deseables. **Realizá las 4 comidas principales** (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y 1 o 2 colaciones entre comidas si es necesario. Es importante respetarlas, establecer horarios regulares y no saltarse ninguna de ellas.

LIMITÁ EL CONSUMO DE:

- **Alimentos con altas cantidades azúcares simples:** Azúcar, golosinas, bebidas con azúcar, miel, mermeladas comunes, helados (a excepción de aquellos sin grasa ni azúcar), tortas, galletitas dulces, alfajores, chocolates, fruta confitada, leche condensada, jugos exprimidos .
- **Alimentos con alto contenido de grasa:** carnes grasas, frituras, lácteos enteros, manteca, margarina, aderezos (mayonesa, salsa golf, ketchup), chacinados, fiambres y embutidos, quesos duros o de rallar, crema de leche, snacks.

MODERÁ EL CONSUMO DE:

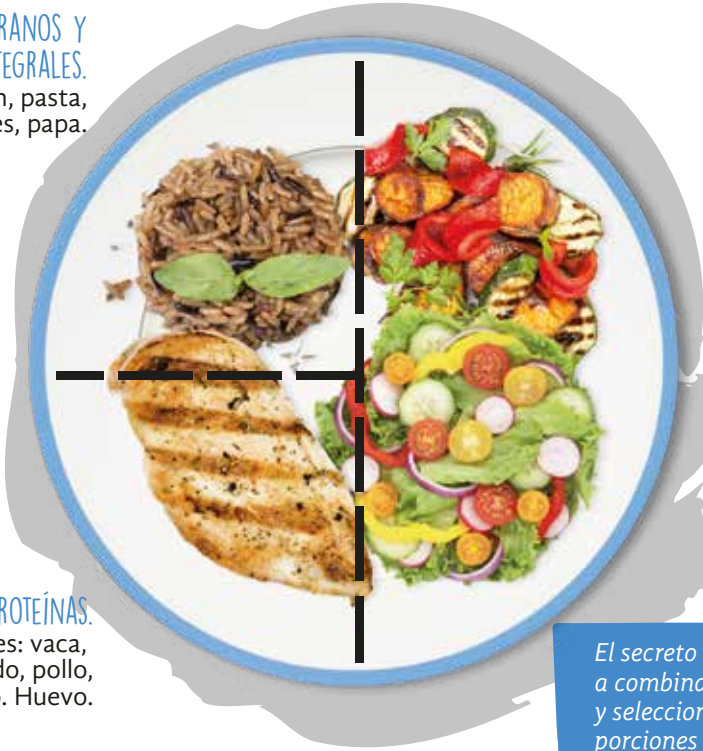
- **Alimentos ricos en Hidratos de Carbono complejos** (*Precaución: Cantidad/Calidad*): Cereales, pastas, arroz, legumbres, papa, batata, choclo, mandioca, banana, uva, masa de tarta, empanada, pizza, panes, galletas de agua o salvado, barras de cereal. Seleccioná preferentemente versiones integrales de los cereales lo cual contribuye al aporte de fibra.

ALIMENTOS CON BAJO Ó NULO CONTENIDO DE HIDRATOS DE CARBONO:

- **Verduras** (espinaca, acelga, lechuga, brócoli, rúcula, radicheta, zapallito, tomate, coliflor, zanahoria cruda), **infusiones** (mate, mate cocido, té, infusiones de hierbas) **agua** con o sin gas, bebidas sin azúcar, condimentos (ajo, pimienta, laurel, vinagre, mostaza, canela, perejil, entre otros).

LA COMBINACIÓN ES FUNDAMENTAL.

1/4 DE GRANOS Y CEREALES INTEGRALES.
Arroz, pan, pasta, legumbres, papa.



1/2 DE VERDURAS de todo tipo y color (cocidas o crudas)

1/4 DE PROTEÍNAS.
Carnes: vaca, pescado, pollo, cerdo. Huevo.

El secreto está en aprender a combinar los alimentos y seleccionar las porciones adecuadas.



AGUA
8 VASOS X DÍA

menos



SAL

más vida

30 MIN. X DÍA
ACTIVIDAD
FÍSICA



FRUTAS
2 A 3 X DÍA



PAUTAS DE SELECCIÓN, PREPARACIÓN Y COCCIÓN:

1. Frutas y Verduras: Preferentemente crudas, frescas, enteras o con cáscara cuando sea posible, en ensaladas. Cociná e incorporalos en trozos grandes evitando la subdivisión como puré, picado, triturado, procesado o jugos.

Evitá las frutas muy maduras.

2. Evitá la cocción prolongada de los cereales, cocinalos al “dente”.

3. Cociná a la plancha, horno, parrilla, vapor, hervido. **Evita frituras y salteados.**

4. Los alimentos ricos en almidón como pastas, arroz, papa, batata, choclo y mandioca, consumílos fríos y/o recalentados, hará que el almidón sea más resistente a la digestión.

5. Seleccioná los lácteos (leche, yogur o quesos) en sus **versiones descremadas.**

6. Utilizá el aceite en crudo, como condimento, variando los tipos (oliva, girasol, maíz, soja, canola).

7. Incorporá frutas secas o semillas en cantidades adecuadas para aumentar el aporte de fibras (en ensaladas, rellenos, panes, como colación).

8. Incorporá pescado al menos 2 veces por semana (ejemplo: caballa, salmón, atún, merluza, lenguado, brótola, jurel, arenque). Alterná entre carnes rojas, aves y pescado. Utilizá cortes magros (cuadril, nalga, tapa de nalga, bola de lomo, peceto, lomo, bife angosto, vacío, colita de cuadril, cuadrada, paleta, carré o solomillo de cerdo, pechuga de pollo sin piel). En todos los casos eliminá la grasa visible antes de cocinar.

9. Podés incorporar a las preparaciones salvado de avena para aumentar el aporte de fibras (sopas, yogur, rellenos, para empanar milanesas o hamburguesas) – hasta 2 cucharadas soperas por día.

IMPORTANTE:

- Abandoná el hábito de fumar.
- Evitá el alcohol.
- Visitá a tu médico cada 3 meses.
- Se recomienda realizar una consulta oftalmológica anual.
- Revisá a diario tus pies.
- Visitá a tu odontólogo cada seis meses para cuidar tu salud bucal.

La información publicada está destinada a personas con diagnóstico de Diabetes y se brinda con carácter formativo y educativo, la cual no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario.

Consultá con tu Médico o Nutricionista para que elabore un plan que se encuentre acorde a tus necesidades individuales.

Material elaborado por el Departamento de Prevención en el marco de las Prácticas Profesionales de Lic. en Nutrición – FBCB – UNL.

Enmarcado en:

PROGRAMA DE DIABETES MELLITUS

Obra Social Jerárquicos. OSTSAAMPJBON / R.N.O.S 0-0320-7
Mutual Jerárquicos. AMPJBON / R.N.E.M.P. 3-1014-9

MUTUAL JERÁRQUICOS

Av. Fdo. Zuviría 4584 - Santa Fe (3000)
(0342) 4504800 / 0800 555 4844
prevencion@jerarquicos.com
www.jerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud
Órgano de control de obras sociales
y entidades de Medicina Prepaga
Línea 0800 - 222 - SALUD (72583)
www.sssalud.gob.ar