

Diabetes Mellitus



Información nutricional

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

¿Qué es?

La Diabetes es una enfermedad metabólica crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce y como consecuencia hay niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre (OMS , 2021).

Diabetes Mellitus tipo 1

Se caracteriza por una producción deficiente de insulina por el páncreas y se requiere la administración diaria de esta hormona para estabilizar los niveles de glucosa en sangre. (OMS , 2021)

Síntomas:

- Poliuria: excreción excesiva de orina
- Polidipsia: sed excesiva
- Polifagia: hambre excesiva
- Pérdida de peso
- Cansancio



Diabetes Mellitus tipo 2

Se caracteriza por una producción deficiente de insulina por el páncreas y se requiere la administración diaria de esta hormona para estabilizar los niveles de glucosa en sangre. (OMS , 2021)



Síntomas:

Los síntomas pueden parecerse a los de la DM tipo 1 pero con menor intensidad, por lo que puede ocurrir que la enfermedad sea diagnosticada varios años después de que se manifiesten los primeros síntomas, cuando ya hayan surgido complicaciones.



Recomendaciones nutricionales

- Apegarse al tratamiento que su médico le indicó.
- Respetar el plan de alimentación .
- No saltarse comidas y respetar las equivalencias de alimentos, sobre todo de carbohidratos (tortillas, pan, arroz, frutas, etc.)
- Preferir alimentos de bajo índice glucémico.
- Evitar alimentos de alto índice glucémico.
- Realizar 60 min. de ejercicio al día.
- Al consumir una fruta, acompañarla de una porción de grasas con proteína para evitar picos de glucosa en sangre (ej. Medio plátano y 10 almendras).
- Tener una correcta higiene del sueño.
- Checar su glucosa constantemente o realizarse análisis cada cierto tiempo.



Índice glucémico

El índice glucémico (IG) es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. **Únicamente los alimentos que contienen carbohidratos tienen un IG** (American Diabetes Association, 2020).

Alimentos y su índice glucémico

IG bajo

- Cereales integrales (arroz, pasta, pan)
- Frutos secos (nueces, cacahuates, almendras, etc.)
- Legumbres
- Kiwi
- Frutos rojos
- Manzana
- Verduras de hoja verdeo

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

IG medio

- Avena
- Papas fritas
- Papaya
- Pasas
- Plátano
- Zanahoria cocida
- Uvas
- Pan tostado

IG alto

- Azúcar
- Mermelada
- Dulces
- Pan blanco
- Pastas
- Granola
- Galletas
- Sandía
- Refrescos y jugos

Visita al médico regularmente

Bibliografía
American Diabetes Association. (18 de octubre de 2020). Índice glucémico y diabetes. Obtenido de www.diabetes.org/glycemic-index-and-diabetes
OMS . (10 de noviembre de 2021). Diabetes. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>