

NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA NUTRICIÓN

Qué debe comer si tiene diabetes



Meta: Controlar el nivel de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de tener complicaciones.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición médica que causa que el nivel de azúcar en la sangre es más alto que lo normal.

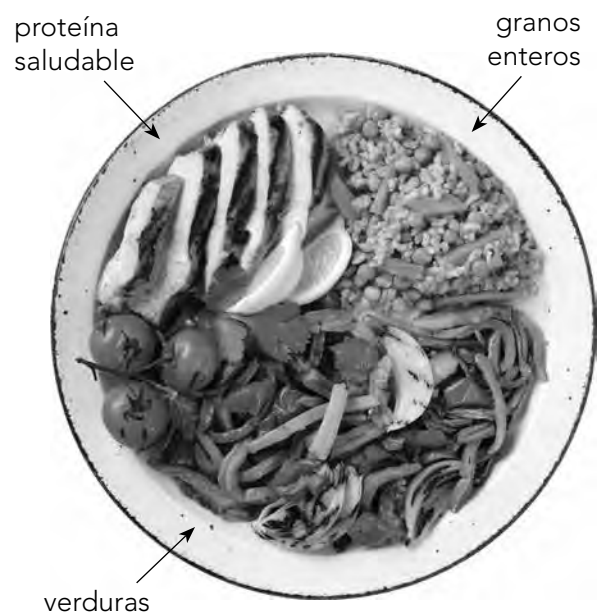
Guías para planificar las comidas

- El primer paso para controlar su diabetes es una alimentación saludable.
- Coma tres comidas bien equilibradas al día. No salte ninguna comida del día. No haga dietas para perder peso que sean muy rigurosas.
- Deje pasar de 4 a 5 horas entre una comida y otra.
- No coma nada entre una comida y otra, a menos que los bocadillos estén incluidos en su dieta o los necesita para evitar que baje el nivel de azúcar en la sangre.

Nutrición

- Limite su consumo de alimentos con mucha azúcar como postres, galletas y chocolate.
- Evite tomar jugos y/o bebidas azucaradas de cualquier tipo.
- Escoja grasas saludables tal como aceites de aceituna y canola, aguacates, nueces y semillas.
- Incluya en su dieta alimentos altos en fibra, como frutas, verduras, granos enteros y frijoles.
- Limite su consumo de fruta a una porción por comida; por ejemplo, una fruta fresca pequeña o ½ taza de fruta enlatada en su propio jugo o jarabe ligero.
- Escoja leche baja en grasa (1 por ciento) o sin grasa o yogur ligero.
- Coma una cantidad pequeña de carbohidrato en todas sus comidas. Esto incluyen panes de grano entero, cereales, espaguetis y fideos, granos y verduras con almidón como el maíz, los chícharos y las papas.

- Incluya con moderación proteínas en todas las comidas o bocadillos. Escoja carnes magras, pollo y pescado; clara de huevo o un huevo entero; requesón sin grasa; de 1 a 2 cucharadas de mantequilla natural de nueces y semillas; y quesos bajos en grasa.
- Entre los alimentos de consumo libre se incluyen las verduras sin almidón como la lechuga, las zanahorias, el brócoli, los tomates, la espinaca y los ejotes. También se incluyen el té, el café y la mayoría de los condimentos. Escoja bebidas y alimentos sin azúcar con moderación.
- Beba de 6 a 8 tazas de líquido sin calorías todos los días.
- El método de plato es una manera fácil para practicar el control de porciones.



Para más información, llame a su dietista registrado o al Departamento de Educación para la Salud de su centro médico.

(continúa)

Actividad física

- El ejercicio diario (como ejercicios de aeróbico y de entrenamiento de fuerza o fortalecimiento) ayuda a controlar mejor los niveles de azúcar en la sangre.
- Los ejercicios de tipo aeróbico son los mejores: caminar, bailar, pasear en bicicleta, nadar o hacer aeróbicos de bajo impacto en una silla (chair dancing, en inglés).
- Comience poco a poco hasta llegar a hacer 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana.
- Lleve siempre consigo tabletas de glucosa o caramelos duros pequeños en caso de que baje su nivel de azúcar en la sangre.

Medicamentos

Siempre tome sus medicamentos para la diabetes y/o la insulina con regularidad y siguiendo todas las indicaciones de su médico. Si se enferma y eso le impide poder comer o beber, es de suma importancia que se comunique con la enfermera de consulta (advice nurse, en inglés) o su médico para recibir ayuda. Durante un periodo de enfermedad, puede ser necesario aumentar o disminuir la cantidad de medicamento y/o insulina.

Bajo nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia: menos de 70 mg/dl)

Causas: Saltarse una comida o comer más tarde del horario programado; tener un aumento de actividades, ya sea trabajo o ejercicio; usar demasiada insulina u otro medicamento para la diabetes; beber alcohol.

Síntomas: Temblores, ritmo del corazón acelerado, sudar, ansiedad, mareos, hambre, dolor de cabeza, problemas de la vista, debilidad o fatiga, irritabilidad.

Tratamiento

Si su nivel de azúcar en la sangre es menos de 70 mg/dl, escoja una de los siguientes:

- Mastique y trague 3 a 4 tabletas de glucosa, o
- Trague 1 tubo de gel de glucosa, o
- Beba un vaso de jugo o refresco regular de 4 onzas, o
- Mastique y trague 5 a 6 caramelos duros

Espere 15 minutos y repita la prueba de azúcar en la sangre.

- Si su nivel de azúcar en la sangre todavía es menor de 70 mg/dl, repita uno de los tratamientos anteriores y vuelva a medirlo en 15 minutos.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es de 70 mg/dl o más, coma una comida o un bocadillo para evitar una mayor caída del nivel de azúcar en la sangre.

Formas de evitar un bajo nivel de azúcar en la sangre: Coma en los horarios planificados, mida correctamente las dosis de los medicamentos y mida su nivel de azúcar en la sangre cuando haga ejercicio (algunas personas necesitan un bocadillo pequeño antes de hacer ejercicio). Si su nivel de azúcar en la sangre baja por debajo de 60 mg/dl tres veces en una sola semana, llame a su médico.

Alto nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia: más de 240 mg/dl)

Causas: Demasiado comida; comer alimentos incorrectos; permanecer inactivo; tener mucho estrés; una enfermedad, una infección o una lesión; no usar la cantidad suficiente de insulina o de medicamento para la diabetes.

Síntomas: Mucha sed, orinar frecuentemente, piel seca, hambre, vista borrosa, sueño o cansancio, náuseas.

Tratamiento

- Mida su nivel de azúcar en la sangre cada 4 horas.
- Beba 1 a 2 tazas de líquido sin calorías (como agua o té) cada hora para evitar la deshidratación.
- Es posible que deba usar una dosis mayor de medicamento. Hable con su médico para saber si es necesario cambiar las dosis de los medicamentos que usa.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es de más de 400 mg/dl, vaya al Departamento de Emergencias.

Formas de evitar un alto nivel de azúcar en la sangre:

Tomar los medicamentos en el horario indicado y usar las dosis correctas, hacer ejercicio todos los días, limitar el consumo de alimentos con mucha azúcar, medir su nivel de azúcar en la sangre frecuentemente y evitar comer en exceso.

Otras recomendaciones

- Busca un programa educativo sobre diabetes en kp.org/classes (el enlace está en inglés pero es posible buscar una clase en español una vez que haya entrado al portal).
- Obtenga más información sobre la diabetes en kp.org/diabetes (haga clic en Información en español sobre la diabetes).