



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

11. Consejos nutricionales para la *diabetes mellitus* II

La diabetes es una enfermedad crónica que se manifiesta con un nivel de azúcar en sangre por encima del considerado normal.

Una alimentación correcta y continuada es fundamental para el tratamiento de la diabetes.

Recomendaciones generales

1. La alimentación del diabético debe ser equilibrada y variada.
2. Es necesario evitar: el azúcar, la miel, los dulces, las golosinas, los helados, los pasteles, el chocolate, las bebidas azucaradas (naranjadas, colas, zumos de fruta envasados con azúcar).
3. Los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo) no suponen un aporte de azúcares y tampoco de calorías, son tolerables siempre que se tomen con moderación para endulzar algunos alimentos.
4. Para beber se recomienda agua, infusiones sin azúcar (con edulcorante) o caldos vegetales. Se pueden consumir refrescos *light*.
5. Es aconsejable introducir en la comida y la cena verdura o ensalada, por su aporte en fibra.
6. Es recomendable consumir legumbres y alimentos integrales por su gran aporte de fibra, como el pan el arroz o la pasta.
7. La fruta es un alimento rico en azúcar, es conveniente tomarla al natural y respetar las cantidades recomendadas.
Las frutas que contienen menos azúcar son: melón, sandía, fresas y moras.
Las que contienen una cantidad intermedia son: manzana, pera, naranja, mandarina, kivi, piña, nísperos, ciruelas, melocotón y albaricoque.
Las frutas más ricas en azúcar y que es conveniente evitar o tomar en poca cantidad son: higos, uvas, plátano y chirimoyas.
8. Es aconsejable controlar las grasas saturadas de la dieta. Se recomienda tomar pescado (blanco y azul), carnes magras como pollo, pavo o conejo, huevo, lácteos descremados y utilizar aceite de oliva.
9. Se pueden introducir frutos secos oleaginosos: almendras, nueces y avellanas con moderación (20 gr al día es una buena ración).
10. El consumo de sal, especias y café puede hacerse con moderación.



La dieta propuesta de 1800 Kcal puede ser recomendable para esta patología.

Dieta de 1800 kcal

Desayuno	200 cc de leche descremada sola o con té o café o 2 yogures naturales desnatados con edulcorante 150 gr de cítricos
Media mañana	40 gr de pan, o 3 bizcotes 40 gr de queso, o 1 queso en porciones 5 gr de aceite 150 gr de cítricos
Comida	Caldo (optativo) 300 gr de verdura o ensalada 150 gr de patatas o equivalente 90 gr de carne o equivalente 15 gr de aceite 125 gr de fruta
Merienda	100 cc de leche descremada sola o con té o café o 1 yogur natural desnatado con edulcorante 50 gr de higos secos
Cena	Caldo (optativo) 300 gr de verdura o ensalada 200 gr de zanahorias 30 gr de carne o equivalente 40 gr de queso 10 gr de aceite 125 gr de fruta



Aclaraciones

Es recomendable tomar los 300 gr de verdura, por la fibra que aporta y la sensación de saciedad que produce.

La verdura de la dieta se puede sustituir por un puré de verduras, una ensalada variada, un gazpacho ligero, una escalibada, unos champiñones, unos espárragos a la plancha o se puede tomar una verdura y una ensalada acompañando el segundo plato.

Equivalencias

90 gr de carne sin grasa equivalen a:

¼ de pollo sin piel o ¼ de conejo
110 gr de pescado
2 huevos

150 gr de patata equivalen a:

45 gr de pasta o arroz
50 gr de legumbres
55 gr de pan

Todas las cantidades de alimentos se expresan en pesos netos y en crudo.
El arroz y la pasta al cocerlos triplican aproximadamente su peso en crudo.
Las legumbres al cocerlas duplican aproximadamente su peso en crudo.

Esta dieta tiene un contenido de calcio de 1675 mg, y un contenido de fósforo de 1571 mg, por lo que resulta calcificante, un aporte correcto de proteínas y un contenido de hierro de 20,3 mg.

Departamento de Nutrición Humana y Dietética de la Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Nutrición Blanca. Universidad Ramon Llull.

Recomendaciones individuales