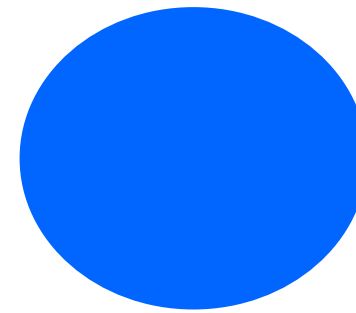
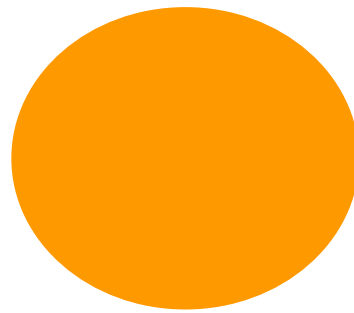
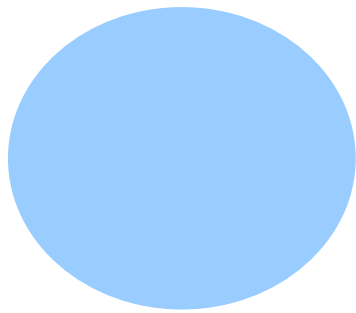




La alimentación en la diabetes





Presentación del grupo GAN

GAN (*Grupo de Apoyo Nutricional*) fue creado en 1999, debido a la necesidad de interrelacionar cuatro campos: medicina, dietética, gastronomía y comunicación.

GAN es un grupo interprofesional, formado por dietistas, enfermer@s, cociner@s, farmacéutic@s, psicólog@s, médic@s, comunicadores con el objetivo principal de asesorar a los profesionales de la salud y a la población en general, en nutrición y gastronomía.



Objetivo de GAN

Modificación de hábitos alimentarios a aquellas personas que lo necesiten.

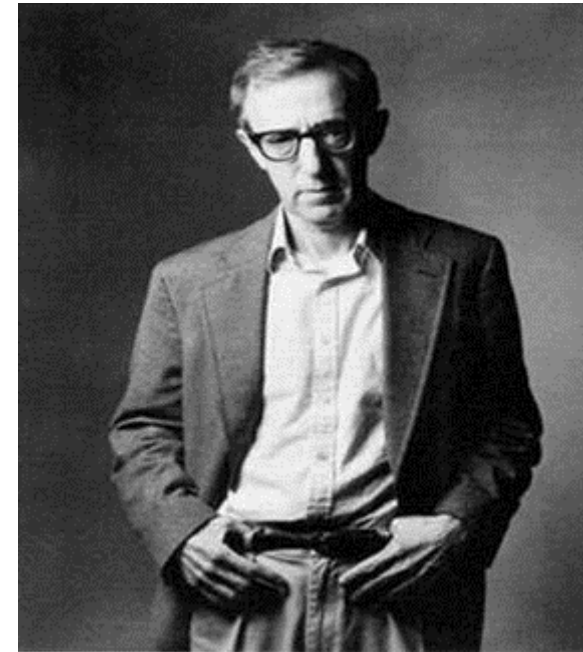
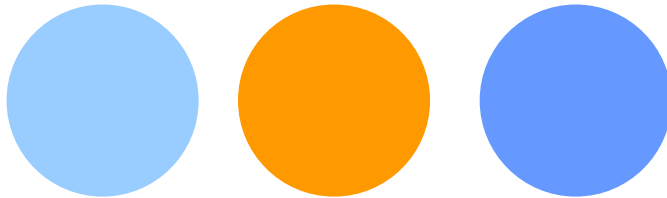


Métodos

- Mediante la unión entre la nutrición y la gastronomía.
- Formación de formadores y prescriptores (profesional sanitario)
- Educando a la población en general a comer y cocinar sano.



Pero, ¿de qué tipo de **diabetes** estamos hablando?



“No merezco este premio, pero tengo diabetes y tampoco la merezco” (Woody Allen, Premio Príncipe de Asturias)



TIPO 1



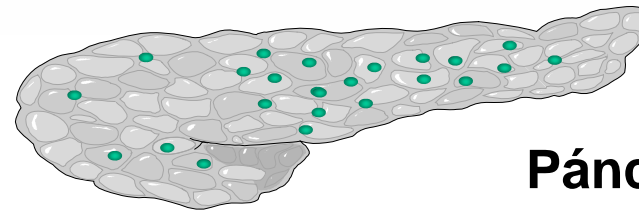
VS

TIPO 2

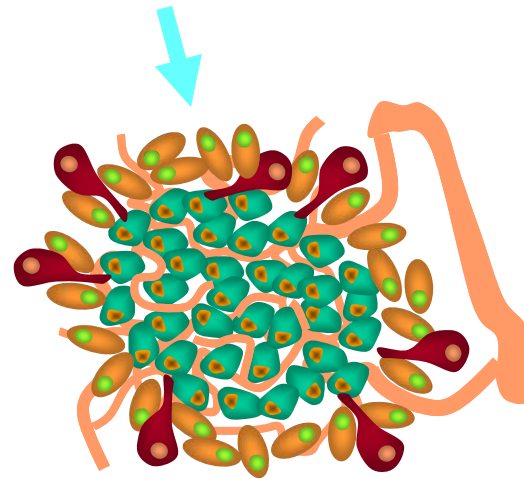






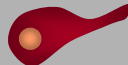
TIPO 1



Páncreas



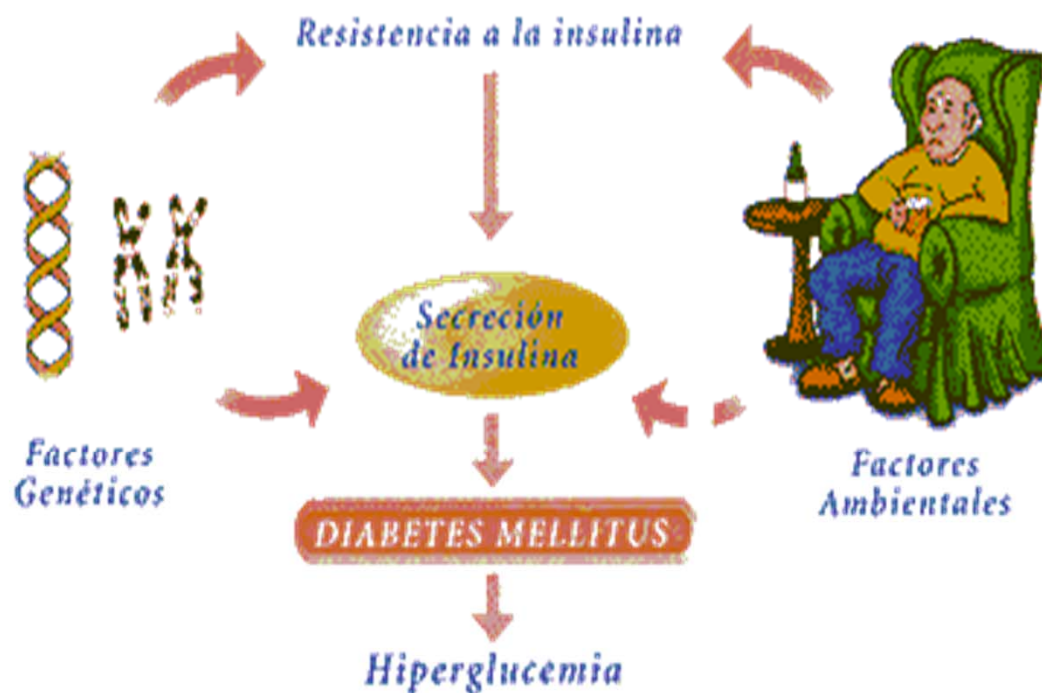
islote de Langerhans

-  α Glucagón
-  β Insulina - amilina
-  δ somatostatina

TIPO 2



→ Etiopatogenia de la Hiperglucemia en la DM2





OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES

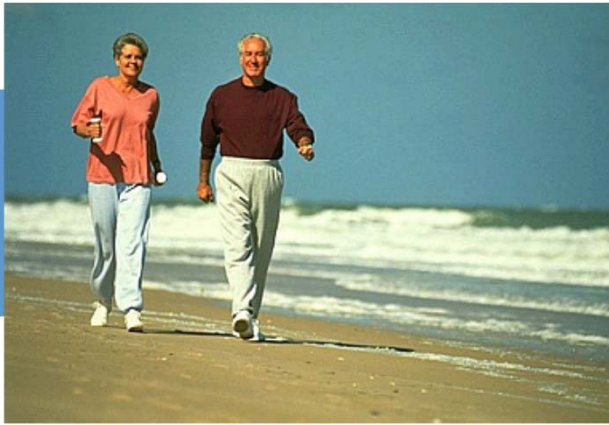
- 1** Cubrir las necesidades de energía y nutrientes según las características de cada **persona con diabetes**
- 2** Procurar un óptimo **estado metabólico**
- 3** **Prevenir y tratar** las complicaciones crónicas de la DM
- 4** Mejorar el **estado de salud**, escogiendo alimentos y preparaciones saludables

Los Hidratos de carbono





EJERCICIO PRÁCTICO: Escribe 3 alimentos de “absorción rápida” y 3 alimentos de “absorción lenta”



Absorción lenta

-
-
-



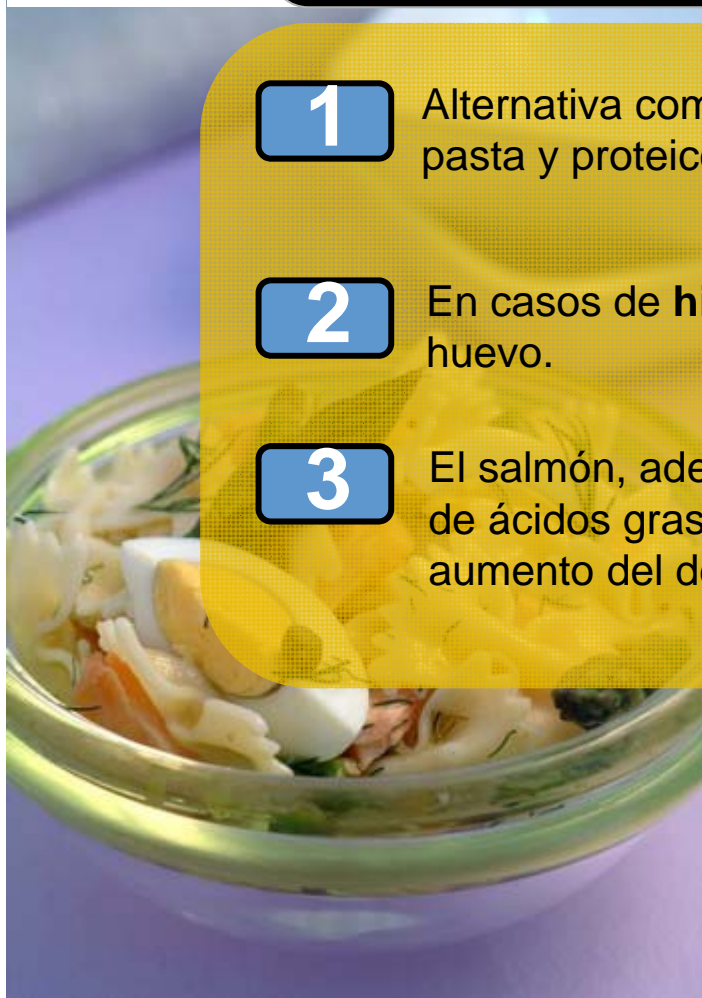
Absorción rápida

-
-
-

LA RECETA

ENSALADA DE PASTA Y SALMON AL AROMA DE ENELDO

- 1** Alternativa como **plato único** ya que incluye farináceos en forma de lazos de pasta y proteicos como el huevo y el salmón).
- 2** En casos de **hipercolesterolemia** se puede eliminar o reducir la yema del huevo.
- 3** El salmón, además de ser una buena fuente proteica aporta una buena cantidad de ácidos grasos **omega 3**, interesantes en la reducción de triglicéridos y en el aumento del denominado colesterol bueno (HDL).



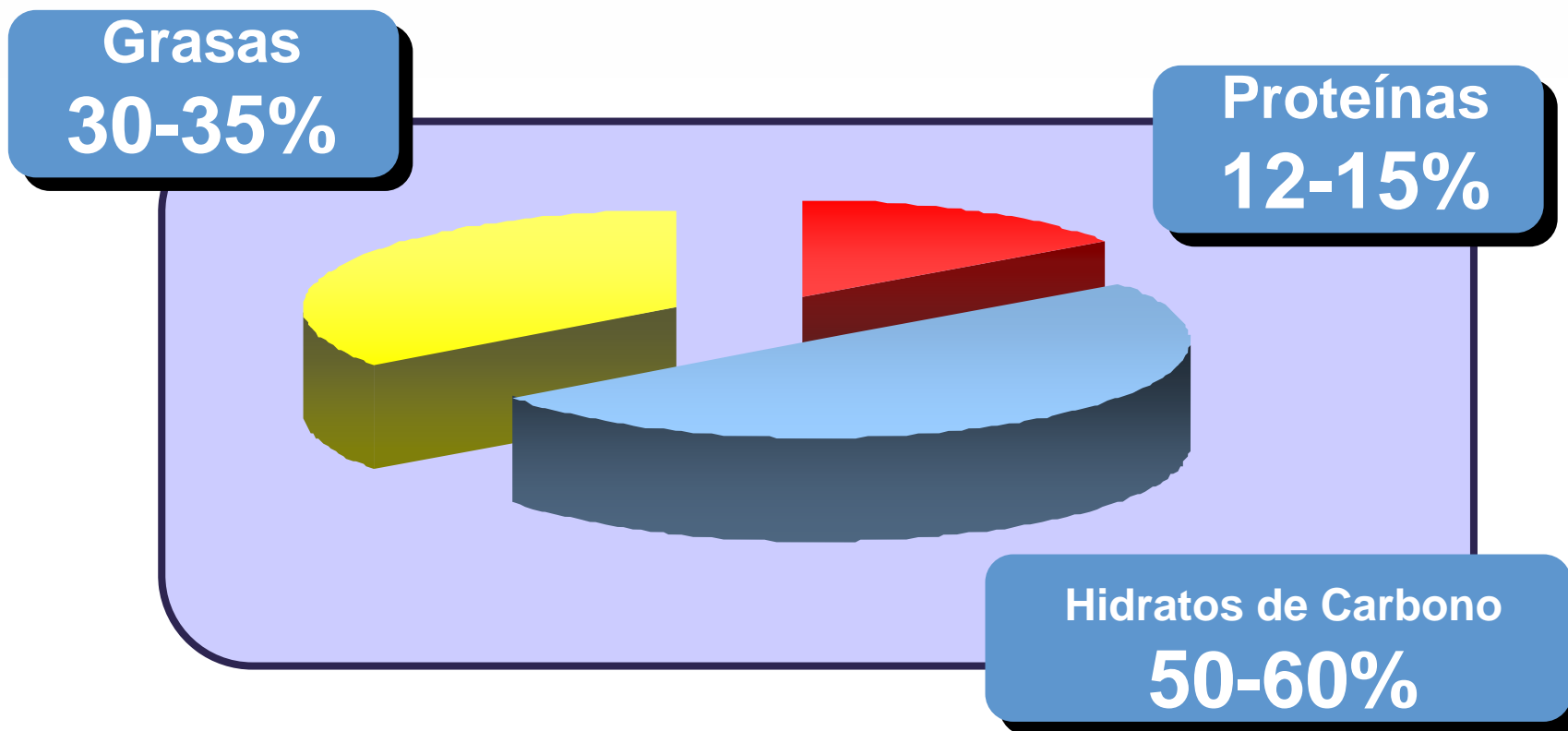
¿Cuántos
hay que
tomar?

Los Hidratos de carbono

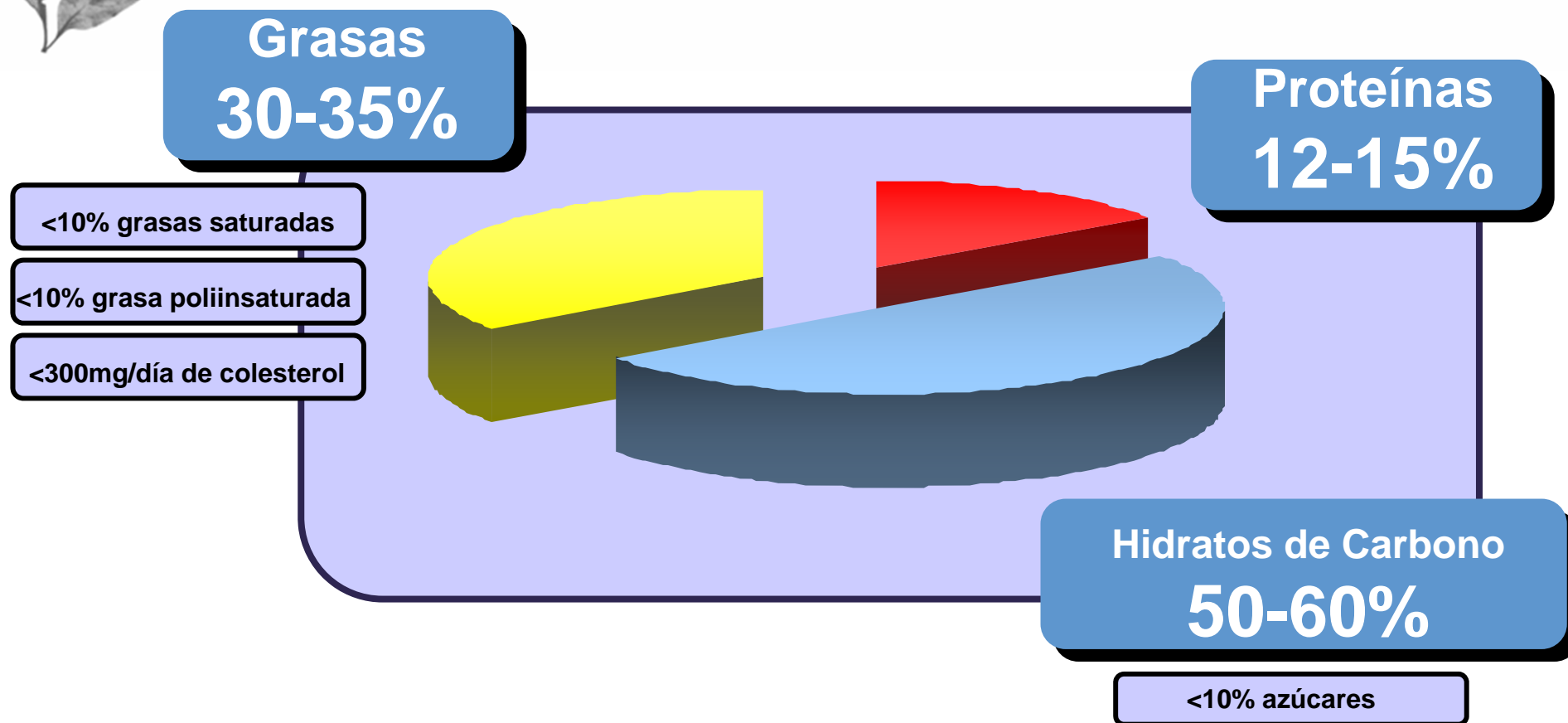




www.diabetes.org



Recomendaciones nutricionales clásicas
(antes del año 2004, American Diabetes Association)

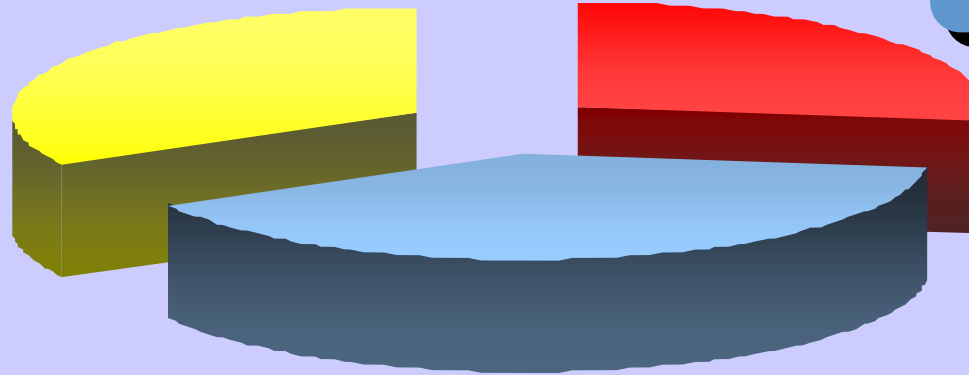


Recomendaciones nutricionales clásicas
(antes del año 2004, American Diabetes Association)



**Grasas
30-35%**

**Proteínas
20-30%**



**Hidratos de Carbono
40-50%**



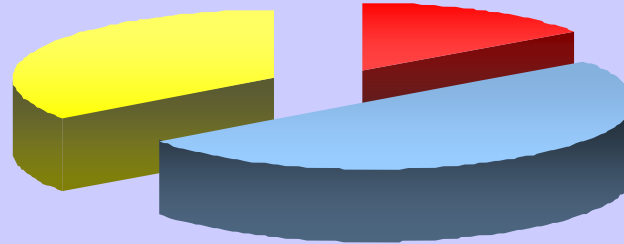
Recomendaciones actuales
American Diabetes Association 2007



Grasas
30-35%

Proteínas
12-15%

Hidratos de Carbono
50-60%



Antes del 2004

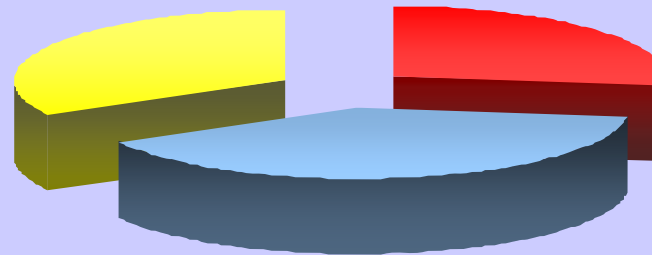


¿Por qué este cambio?

Grasas
30-35%

Proteínas
20-30%

Hidratos de Carbono
40-50%



En la actualidad



The NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE

A Low-Carbohydrate as Compared with a Low-Fat Diet in Severe Obesity

Frederick F. Samaha, M.D., Nayyar Iqbal, M.D., Prakash Seshadri, M.D., Kathryn L. Chicano, C.R.N.P., Denise A. Daily, R.D., Joyce McGrory, C.R.N.P., Terrence Williams, B.S., Monica Williams, B.S., Edward J. Gracely, Ph.D., and Linda Stern, M.D.

A Randomized Trial of a Low-Carbohydrate Diet for Obesity

Gary D. Foster, Ph.D., Holly R. Wyatt, M.D., James O. Hill, Ph.D., Brian G. McGuckin, Ed.M., Carrie Brill, B.S., B. Selma Mohammed, M.D., Ph.D., Philippe O. Szapary, M.D., Daniel J. Rader, M.D., Joel S. Edman, D.Sc., and Samuel Klein, M.D.



October 27, 2004 International v

If you want to change your life, **ATKINS** can help™

Questions about Atkins?
Call 1-800-2-ATKINS

Search the Site go

[Why Atkins Works](#) | [How to Do Atkins](#) | [Food & Recipes](#) | [Advice & Inspiration](#) | [The Science Behind Atkins](#) | [My Atkins](#) | [Shop](#)



ON SALE NOW!

Available at your local supermarket
[Table of Contents \(pdf\)](#)

Stay with Atkins for the Holidays

Turn to *Atkins Holiday Recipes* for your entertaining needs. With more than 160 all-new recipes, enjoy everything from crowd-pleasing starters to decadent meal enders for a delicious — and guilt-free — season!



[Warm Greens with Cornbread Croutons](#)



[Prosciutto-Wrapped Asparagus](#)



[Coconut-Cashew Chocolate Truffles](#)

New to Atkins?

Get started with the four-phase approach and the new *Atkins Lifestyle Food Guide Pyramid*™.



[4 Phases](#)



[Pyramid](#)



[Carb Counter](#)



[Store Locator](#)

www.atkins.com

QUICK SEARCH: [advanced]	
Author:	Keyword(s):
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="button" value="Go"/>	
Year: <input type="text"/>	Vol: <input type="text"/> Page: <input type="text"/>

Diabetes 53:2375-2382, 2004

© 2004 [by the American Diabetes Association, Inc.](#)

Effect of a High-Protein, Low-Carbohydrate Diet on Blood Glucose Control in People With Type 2 Diabetes

Mary C. Gannon^{1,2,3}, and Frank Q. Nuttall^{1,3}

¹ Metabolic Research Laboratory and the Section of Endocrinology, Metabolism and Nutrition, Department of Veterans Affairs Medical Center, Minneapolis, Minnesota

² Department of Food Science and Nutrition, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota

³ Department of Medicine, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota

There has been interest in the effect of various types and amounts of dietary carbohydrates and proteins on blood glucose. On the basis of our previous data, we designed a high-protein/low-carbohydrate, weight-maintaining, nonketogenic diet. Its effect on glucose control in people with

This Article

- ▶ [Full Text](#)
- ▶ [Full Text \(PDF\)](#)
- ▶ [Alert me when this article is cited](#)
- ▶ [Alert me if a correction is posted](#)

Services

- ▶ [Email this article to a friend](#)
- ▶ [Similar articles in this journal](#)
- ▶ [Similar articles in PubMed](#)
- ▶ [Alert me to new issues of the journal](#)
- ▶ [Download to citation manager](#)
- ▶ [Request Permissions](#)

PubMed

- ▶ [PubMed Citation](#)
- ▶ [Articles by Gannon, M. C.](#)
- ▶ [Articles by Nuttall, F. Q.](#)

Diabetes 53:2375-2382,2004



Reviews/Commentaries/ADA Statements

POSITION STATEMENT

Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes

A position statement of the American Diabetes Association



RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO

- No se recomiendan dietas **bajas** en hidratos de carbono que aporten menos de 130g de hidratos de carbono al día
- Existen pocos estudios que demuestren los efectos **a largo plazo** del seguimiento de dietas con bajo contenido en hidratos de carbono
- Las dietas con un menor contenido en hidratos de carbono ofrecen una mayor **pérdida de peso** y mayor disminución de las cifras de **triglicéridos** en comparación con dietas tradicionales (estudios a 1 año de seguimiento)

NUTRITION
RECOMMENDATIONS FOR
THE MANAGEMENT OF
DIABETES (SECONDARY
PREVENTION)

Carbohydrate in diabetes
management

American Diabetes Association
Clinical Practice Recommendations 2007

SANDWICH DE BERENJENA Y ESPARRAGOS

1

La adición de **vegetales** (berenjena y espárragos) disminuyen el contenido calórico del sandwich e incrementan la cantidad de fibra.

2

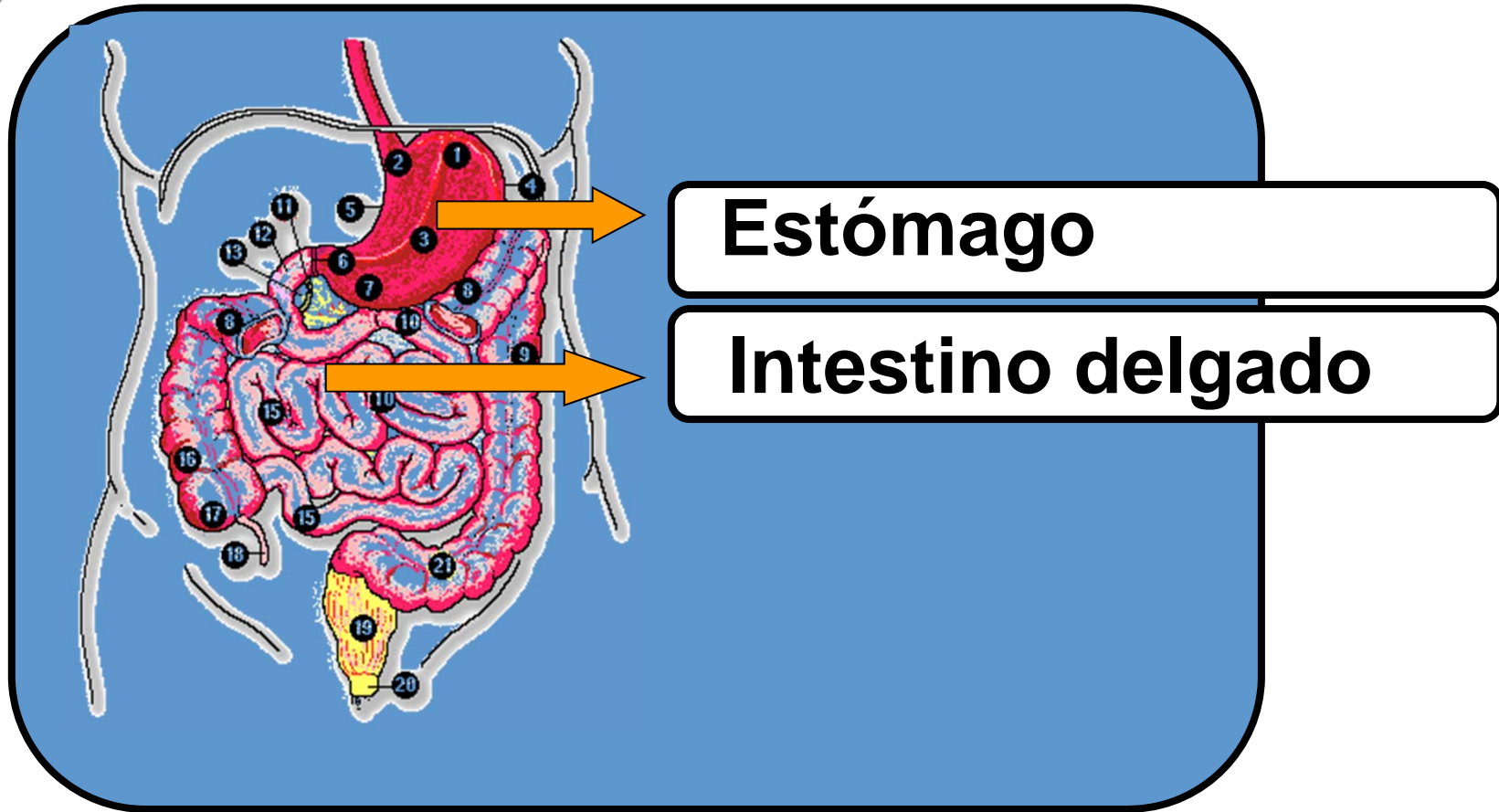
A pesar de la creencia popular, el **pan de molde** tiene un contenido graso similar al del pan tradicional.



¿De qué depende su absorción?

Los Hidratos de carbono

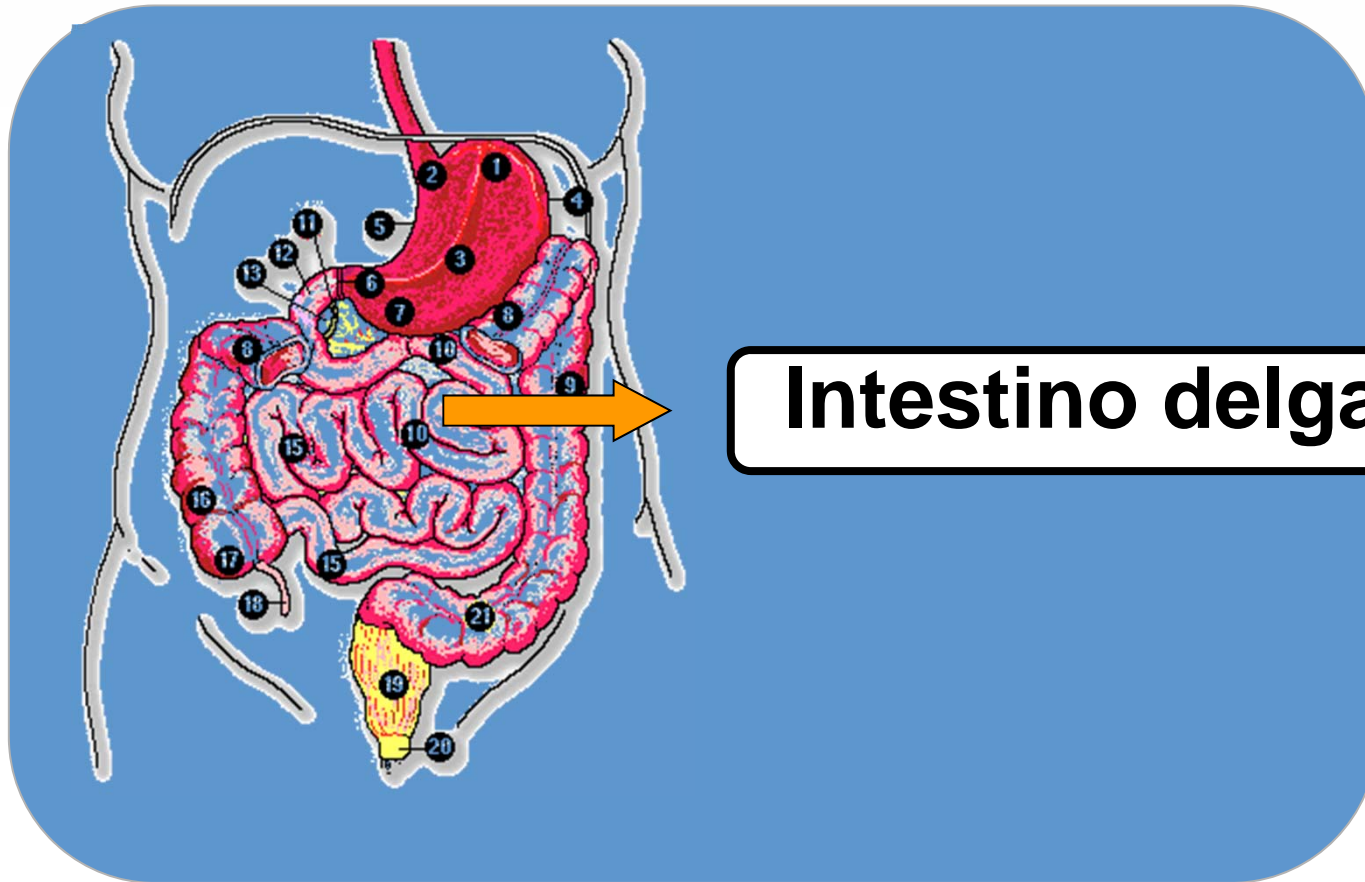




Estómago

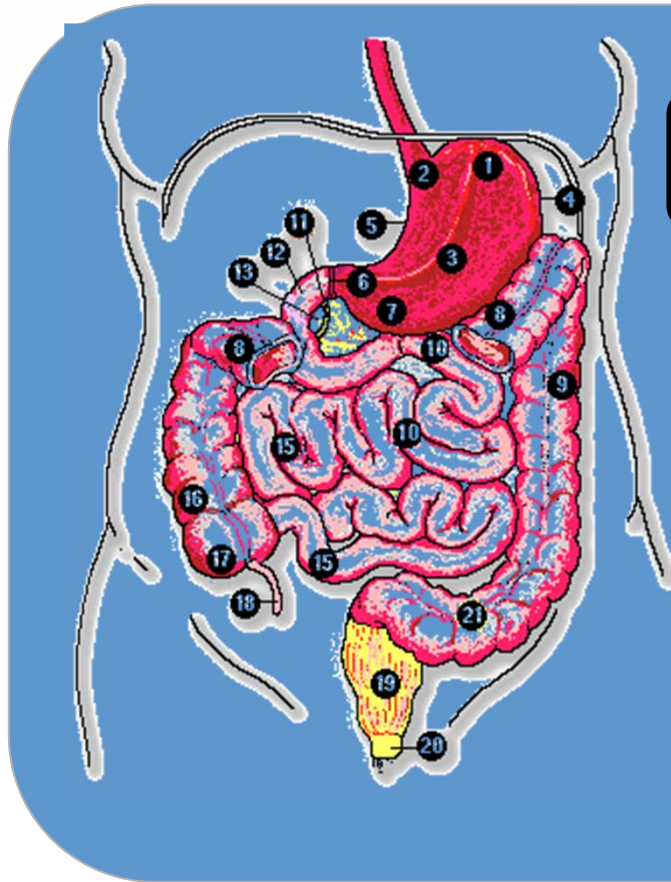
Intestino delgado

1er PASO: Digestión



Intestino delgado

2º PASO: Absorción



Velocidad de absorción

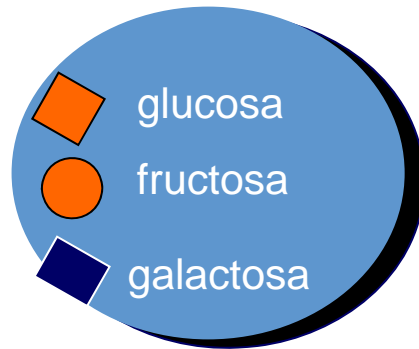


- Azúcares
- Líquidos
- Alimentos cocinados
- Porciones pequeñas

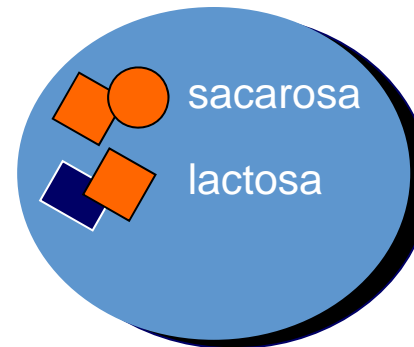


- Almidón o fibras
- Grasas
- Alimentos crudos
- Grandes porciones

Velocidad de absorción, según el tipo de hidrato de carbono



Monosacáridos

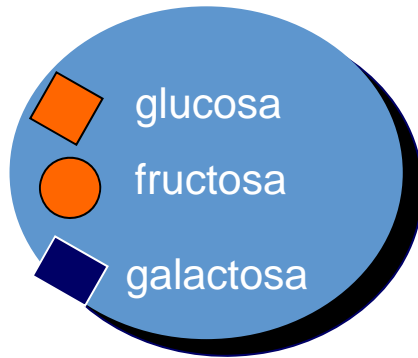


Disacáridos

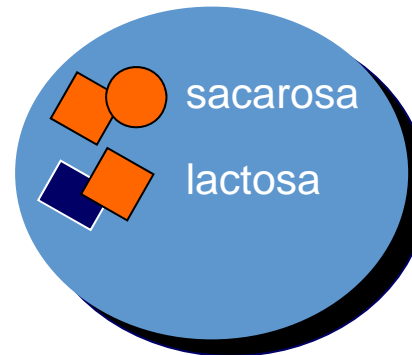
Azúcares



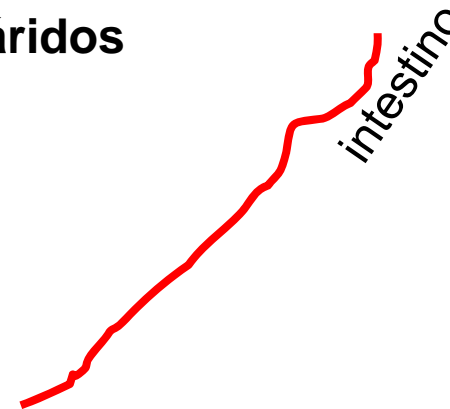
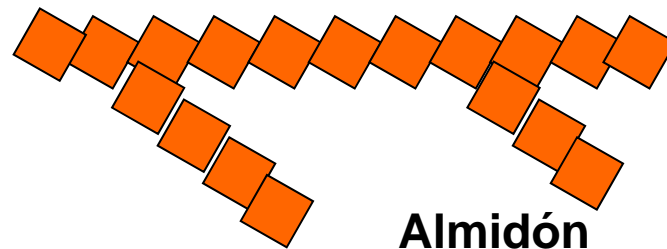
Velocidad de absorción, según el tipo de hidrato de carbono



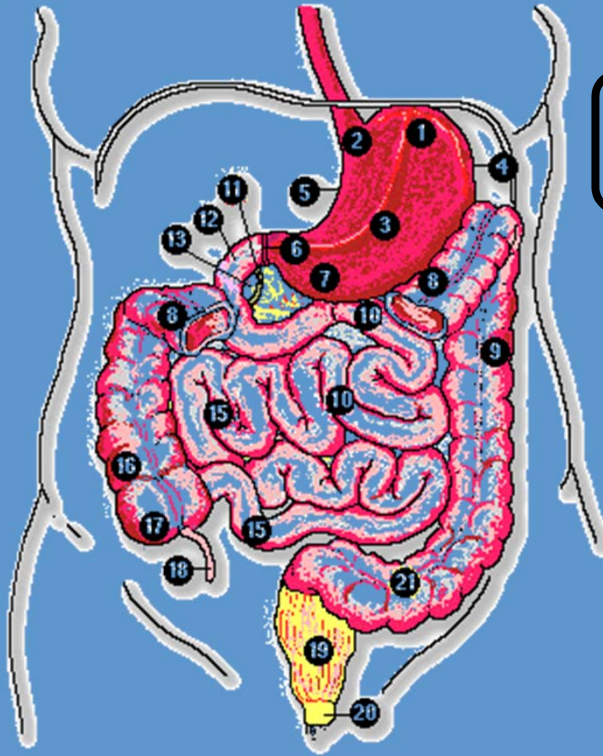
Monosacáridos



Disacáridos



Azúcares vs almidones



Velocidad de absorción



- Azúcares
- Líquidos
- Alimentos cocinados
- Porciones pequeñas



- Almidón o fibras
- Grasas
- Alimentos crudos
- Grandes porciones

LA RECETA

PATATAS ASADAS

1

Se trata de una forma **rápida** de preparar la patata sin incrementar su contenido calórico, al no añadir ningún tipo de grasa.

2

La cantidad de **sal añadida** deberá ser tomada en cuenta en aquellos individuos que sufran **hipertensión arterial**.

3

Es una buena forma de incluir hidratos de carbono en una comida, bien sea como plato principal o como **guarnición**.

LA RECETA

NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA

PATATAS y BRÓCOLI CON SALSAS DE SESAMO

1

Se puede disminuir el contenido calórico de la preparación utilizando la versión **“light”** del queso Filadelfia.

2

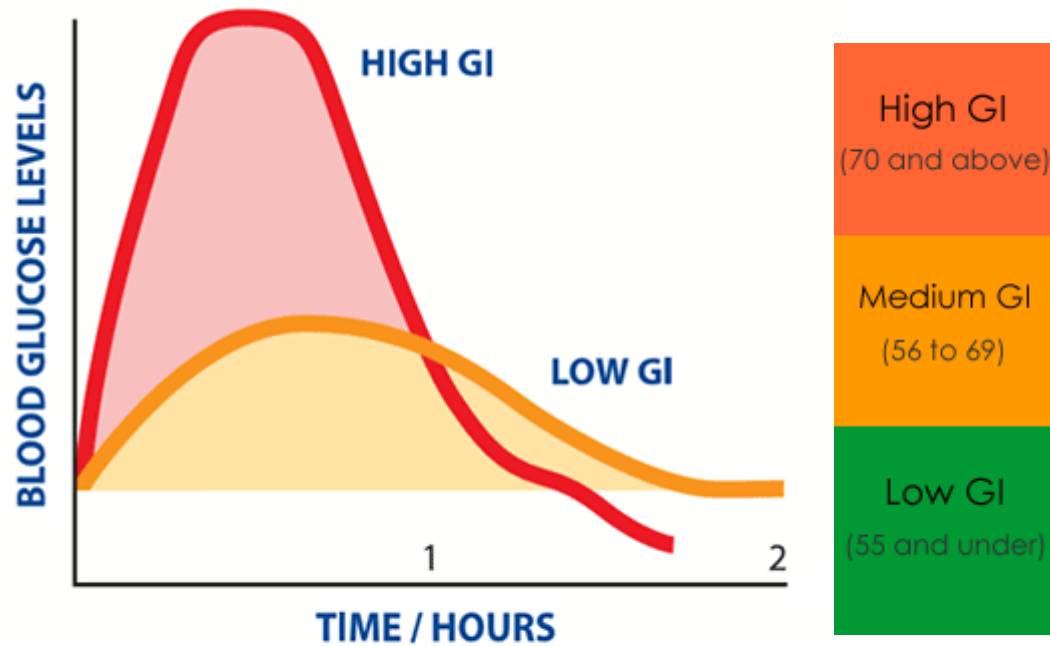
La adición de alimentos grasos (queso, aceite o frutos secos) disminuye la **velocidad de absorción** de la patata.

3

Se puede reducir el contenido de hidratos de carbono incrementando la cantidad de brócoli y disminuyendo la de la patata.

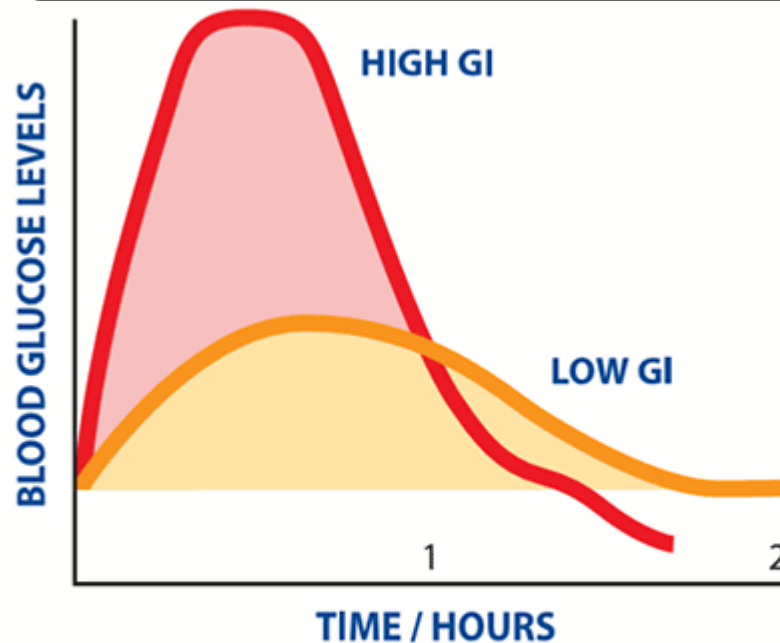


El Índice Glucémico



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

El Índice Glucémico



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

Contenido de fibra del alimento

Tipo de fibra (soluble o insoluble)

Proporción de amilosa o de amilopectina

Contenido de grasa del alimento

Condiciones físicas del alimento (volumen, temperatura, etc.)



El Índice Glucémico

110 Maltosa
100 **GLUCOSA**
92 Zanahorias cocidas
87 Miel
80 Puré de patatas instantáneo
80 Maíz en copos
72 Arroz blanco
70 Patatas cocidas

69 Pan blanco
68 Barritas Mars
66 Muesli suizo
66 Arroz integral
64 Pasas
64 Remolachas
62 Plátanos
59 Azúcar blanco (**SACAROSA**)
59 Maíz dulce

59 Pasteles
51 Patatas fritas
51 Patatas dulces (boniatos)
50 Espaguetis de harina refinada

45 Uvas
43 Zumo de naranja
42 Espaguetis integrales
40 Naranjas
39 Manzanas
38 Tomates
36 Helados
36 Garbanzos
36 Yogur
34 Leche entera
32 Leche desnatada
29 Judías
29 Lentejas
34 Peras
28 Salchichas
26 Melocotones
26 Pomelo
25 Ciruelas
23 Cerezas
20 **FRUCTOSA**
15 Soja
13 Cacahuets



La Carga Glucémica (CG)

IG del alimento x gramos de hidratos
de carbono de la porción del alimento





Que dice la ADA al respecto



The use of glycemic index and load may provide a modest additional benefit over that observed when total carbohydrate is considered alone. (B)





***La absorción depende
de cada individuo***

***La absorción depende
de los otros alimentos***



1º

Cantidad de Hidratos de Carbono ingeridos

2º

IG o CG del alimento o alimentos ingeridos

Los hidratos de carbono...



¿Cómo los llamamos?

de absorción rápida o lenta, simples o complejos, o compuestos...



Se recomienda utilizar...

Almidones, azúcares o fibras



Almidones



Almidones

Fibras



Almidones

Fibras

Azúcares

TARTA LIGERA DE MANZANA Y ALBARICOQUE

1

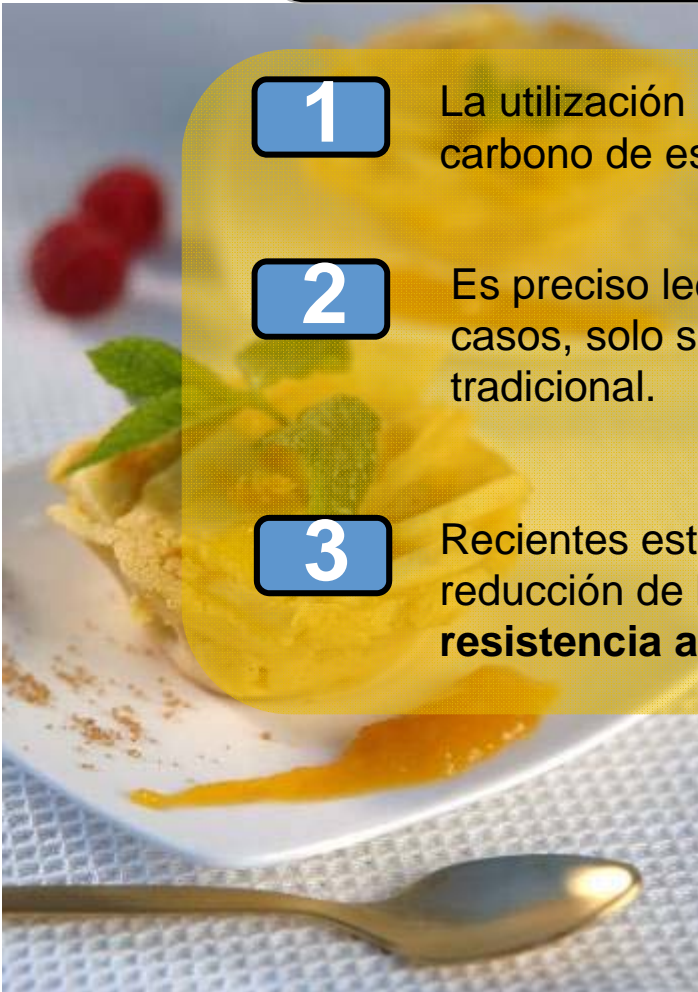
La utilización de **mermeladas light** disminuye la cantidad de hidratos de carbono de este postre.

2

Es preciso leer la **etiqueta nutricional** de la mermelada pues, en algunos casos, solo se consigue una ligera reducción respecto de la mermelada tradicional.

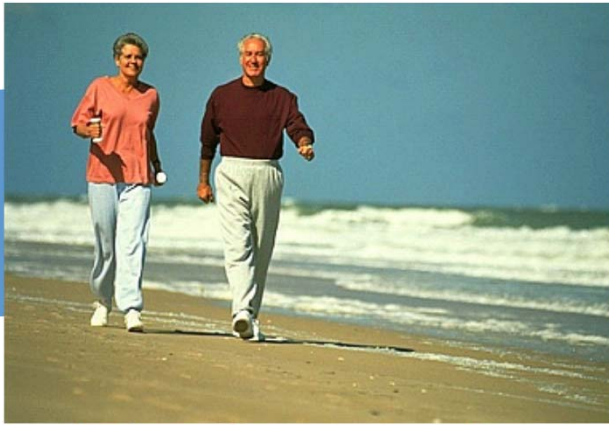
3

Recientes estudios has asociado el consumo diario de **canela** con una reducción de las cifras de glucosa plasmática e incluso mejora de la **resistencia a la insulina**.





EJERCICIO PRÁCTICO: Escribe 3 alimentos de “absorción rápida” y 3 alimentos de “absorción lenta”



Absorción lenta

-
-
-



Absorción rápida

-
-
-



Los edulcorantes





Calóricos

Naturales

Sacarosa
Glucosa
Maltosa
Lactosa
Fructosa

Artificiales

Sorbitol
Xilitol
Manitol

No calóricos

Naturales

Stevioside
Taumatina

Artificiales o modificados

Sacarina
Ciclamato
Aspartamo
Acesulfame K
Sucralosa
Alitam
Neohesperidina

Maltitol
Isomalt
Lactitol

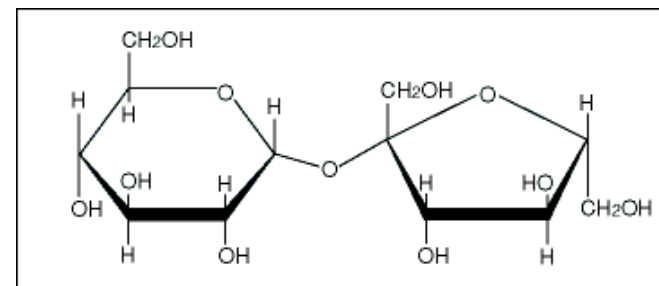


Calóricos

Naturales

Sacarosa
Glucosa
Maltosa
Lactosa
Fructosa

Sacarosa



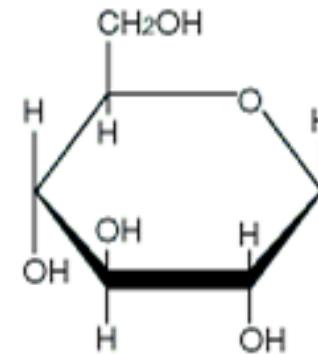


Calóricos

Naturales

Sacarosa
Glucosa
Maltosa
Lactosa
Fructosa

Glucosa



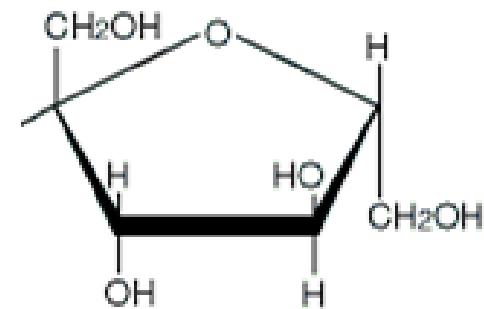


Calóricos

Naturales

Sacarosa
Glucosa
Maltosa
Lactosa
Fructosa

Fructosa





Sacarina (E954)

Aspartamo (E951)

Acesulfame K (E950)

Ciclamato (E952)

Sucralosa (E955)

No calóricos

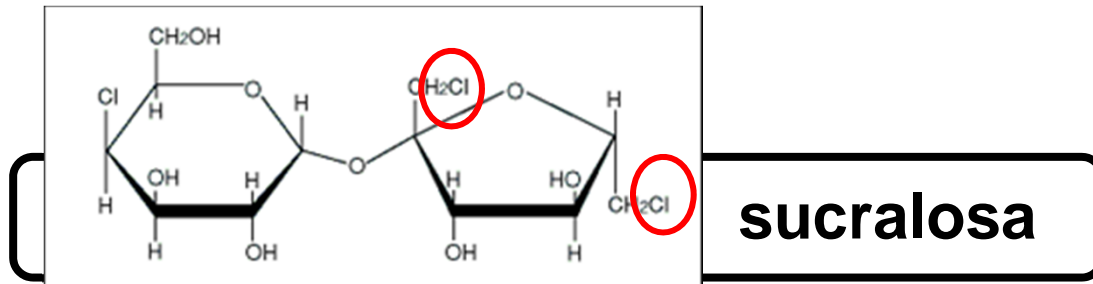
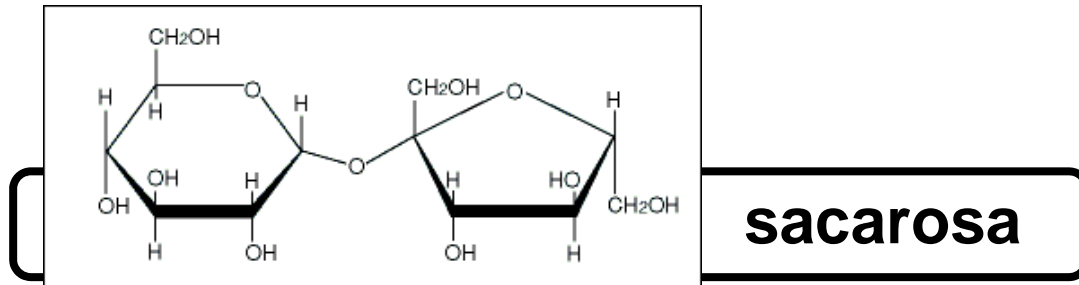
Artificiales o
modificados



No calóricos

Artificiales o modificados

- Sacarina
- Ciclamato
- Aspartamo
- Acesulfame K
- Sucralosa
- Alitam
- Neohesperidina





Splenda

Página inicial | Política de Privacidad | Aviso Legal

Productos SLENDA® | Recetas | Cocina y Pastelería | Salud y diabetes | Preguntas frecuentes | Servicio al cliente

Preguntas frecuentes sobre SLENDA® Endulzante Sin Calorías

Preguntas frecuentes sobre SLENDA® Endulzante de Marca

[Imprimir esta página](#) [Enviar esta página](#)

Club DE RECETAS

Suscríbete al Club de recetas SLENDA® para recibir nuestro boletín electrónico mensual en forma GRATUITA, repleto de nuevas y deliciosas recetas y ofertas exclusivas para miembros.

[Suscríbete](#)

Sugerencias

Preguntas frecuentes sobre SLENDA® Endulzante Sin Calorías

- ¿Qué es SLENDA® Endulzante Sin Calorías?
- ¿Cómo se elabora SLENDA® Endulzante Sin Calorías?
- ¿Cómo se determinó la inocuidad de SLENDA® Endulzante de Marca?
- ¿Los productos endulzados con el Endulzante de Marca SLENDA® tienen etiquetas de advertencias o declaraciones informativas?
- ¿Cómo reacciona el cuerpo a la sucralosa?
- ¿Las mujeres embarazadas y en período de lactancia también pueden consumir SLENDA® Endulzante Sin Calorías?
- ¿Mis hijos pueden utilizar SLENDA® Endulzante Sin Calorías?
- ¿Las personas con diabetes pueden utilizar SLENDA®?

<http://www.splendaen espanol.com/>



Calóricos

Artificiales

Sorbitol
Xilitol
Manitol

No calóricos

Artificiales o modificados

Maltitol
Isomalt
Lactitol

Azúcares-alcohol o polialcoholes o polioles

E420 Sorbitol

E421 Manitol

E953 Isomalt

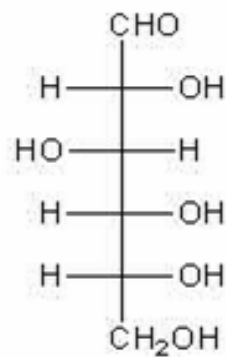
E965 Maltitol

E966 Lactitol

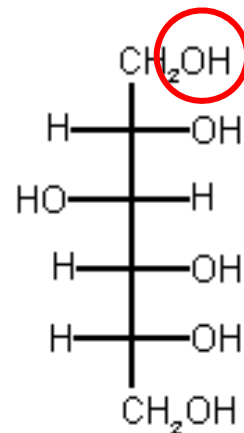
E967 Xilitol



Azúcares-alcohol o polialcoholes o polioles



Glucosa



Sorbitol

Presentes en chicles, caramelos “sin azúcar”, helados y pastelería

Elevan la glucemia la mitad que el resto de hidratos de carbono



Azúcares-alcohol o polialcoholes o polioles

Análisis nutricional por 100g:

Valor nutritivo.....	486 Kcal
Proteínas.....	7g
Hidratos de carbono.....	58.1g
- azúcares.....	8.3g
- Almidón.....	0.6g
- Polialcoholes.....	41.2g
Grasas.....	36.6g

Azúcares-alcohol o polialcoholes o polioles

Análisis nutricional por 100g:

Valor nutritivo.....	486 Kcal
Proteínas.....	7g
Hidratos de carbono.....	58.1g
- azúcares.....	8.3g
- Almidón.....	0.6g
- Pol. Absorbidos.....	20.6g
Grasas.....	36.6g

Total de hidratos de carbono: de 41.2 a 20.6g



*Productos para diabéticos**

* Estos datos corresponden a España



BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de azúcares, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos.

SIN AZÚCARES

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene azúcares, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Solamente podrá declararse que no se han añadido azúcares a un alimento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: «CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES».

Productos para diabéticos



- 1 Valorar edulcorante utilizado
- 2 Comparar la reducción de hidratos de carbono respecto al producto original
- 3 Analizar otros componentes del alimento (cantidad y tipo de grasas, proteínas,...)

Productos para diabéticos

LA RECETA

NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA

BROCHETA DE FRUTA CON CREMA DE LIMON

1

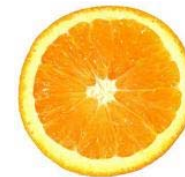
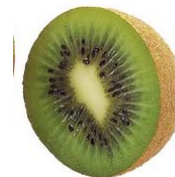
La utilización de **edulcorantes artificiales** disminuye considerablemente el contenido en hidratos de carbono de este postre, manteniendo al máximo su sabor dulce.

2

Los **fresones**, junto con el melón , la sandía o el pomelo, es una de las frutas con menor contenido en **azúcares**.

3

La **naranja** y el **kiwi** se encuentran entre las frutas con un contenido medio de azúcares (entre 8 y 12g por cada 100).





**Las
grasas**





*La diabetes es un importante factor de riesgo cardiovascular. Se debe controlar tanto la **calidad** como la **cantidad** de las grasas:*

- 30% del total calórico de la alimentación
- <7% saturados, < 10% poliinsaturados, resto monoinsaturados
- < 200mg de colesterol



RECOMENDACIONES BÁSICAS SOBRE EL CONSUMO DE GRASAS



Limitar el consumo de:

- Grasas animales
- Embutidos y derivados cárnicos grasos
- Productos de pastelería
- Lácteos enteros
- Mantequilla y margarina



La grasa de elección será aceite de oliva

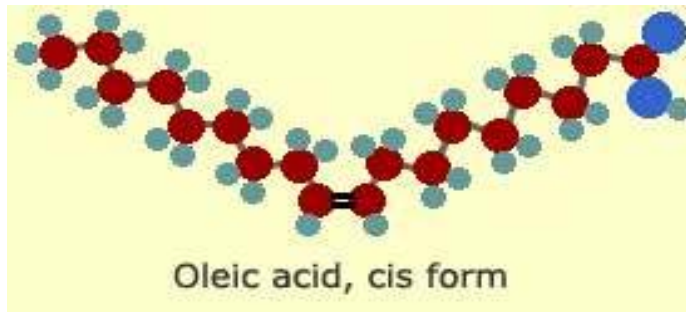


Incluir 2-3 porciones semanales de pescado azul

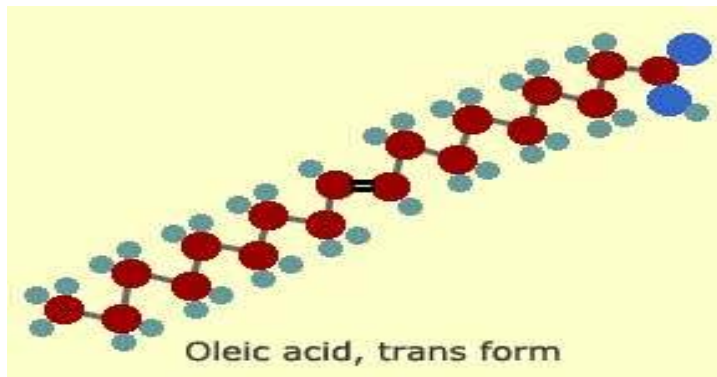


Atención a las grasas **TRANS**

¿Qué son las grasas *TRANS*?



Proceso industrial
Altas temperaturas





**Las
Proteínas**





- 15-20% del total calórico diario
- En presencia de nefropatia 0.8g/kg pes por dia
- No modifican la glucemia pero si estimulan la formación de insulina
- No bajar de 0.6g /kg pes y dia

**Las
Proteínas**

ENSALADA DE LENTEJAS Y CALAMAR

1

Se trata de un plato muy rico en **proteínas** y **fibra**.

2

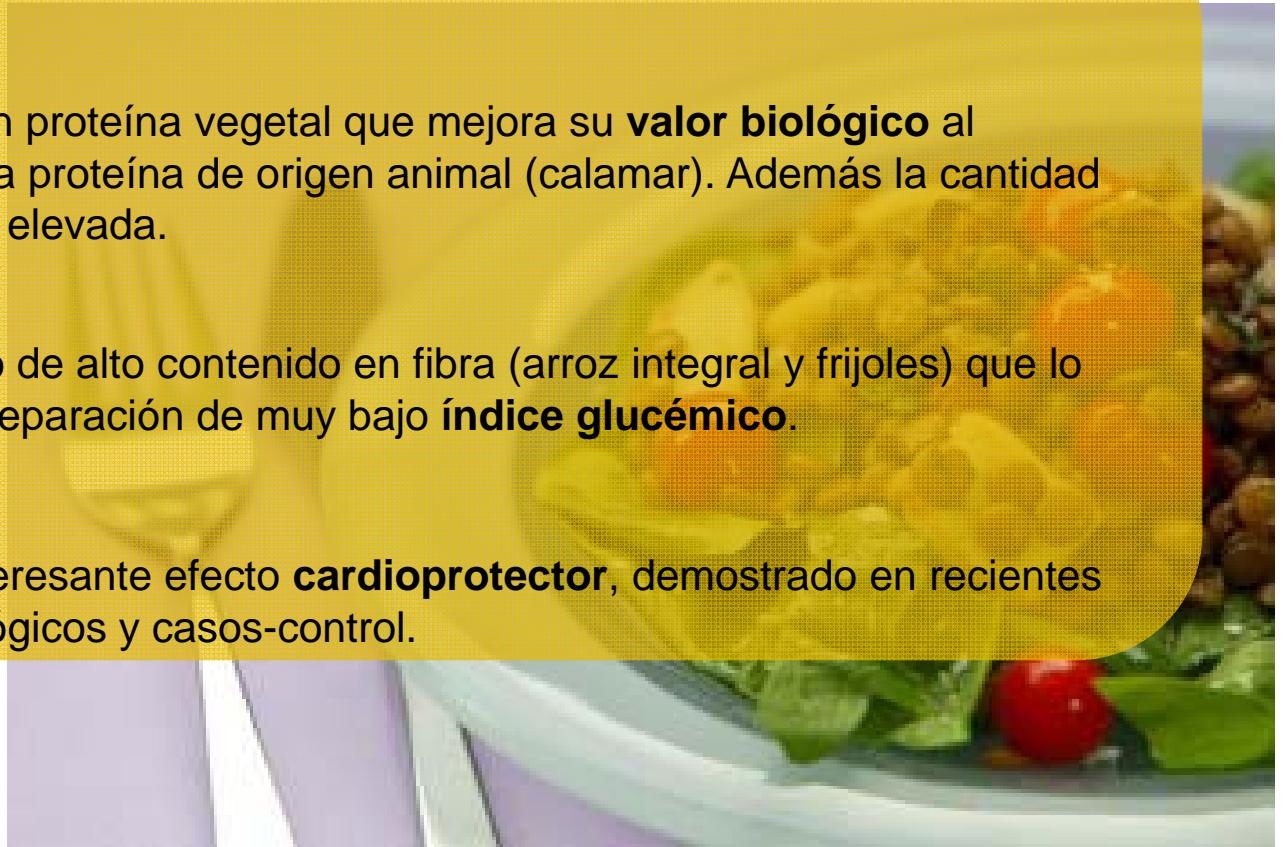
Las lentejas aportan proteína vegetal que mejora su **valor biológico** al combinarse con otra proteína de origen animal (calamar). Además la cantidad de proteína total es elevada.

3

Se trata de un plato de alto contenido en fibra (arroz integral y frijoles) que lo convierte en una preparación de muy bajo **índice glucémico**.

4

El ajo aporta un interesante efecto **cardioprotector**, demostrado en recientes estudios epidemiológicos y casos-control.





El alcohol





- Siempre con moderación (Hombres 30g y mujeres 15g por día)
- Conocer su efecto hipoglucemiante
- Tener en cuenta su aporte calórico (7kcal/gramo)
- Evitar en cas de gestación, polineuropatia, pancreatopatia, hipertrigliceridemia severa y en casos de pacientes con hipoglucemias frecuentes

El alcohol



Los micronutrientes





- Las recomendaciones son las mismas que en la población general
- L'ADA sitúa el aporte de Calcio en ancianos en 1000 – 1500 mg (SENC 1000 i 1200mg)
- Suplementos de Calcio (600-700mg) y yodo (150mcg) en gestantes

Los micronutrientes



- Los beneficios de la suplementación con **Cromo** en individuos con diabetes o con obesidad no están claramente demostrados.
- No se recomienda su suplementación

Los micronutrientes



La fibra





- De 30 a 35g/día de fibra total (tanto soluble como insoluble)
- Numerosos estudios relacionan el consumo de fibra con la disminución de la velocidad de absorción de los azúcares, disminuyendo los picos hiperglucémicos.
- Además se reconocen efectos en el tratamiento del estreñimiento, incrementa la sensación de saciedad y en la disminución de las cifras de colesterol en sangre.

La fibra

MONTADITO CAMPERO DE PAVO

1

La mozzarella es uno de los quesos con un **contenido graso** más bajo. Aún así, suele estar entre el 20 y el 30% de contenido graso.

2

Se trata de un aperitivo muy **bajo en calorías** gracias a la utilización de alimentos muy bajos en grasa como el fiambre de pavo y la versión desnatada del queso fresco

3

Puede ser una interesante solución como suplemento para mantener la glucemia **entre horas**, es decir, a media mañana o a media tarde.

Además, como se trata de pan de harina integral, la carga glucémica será menor.





El plan de alimentación en la DM



A

Identificar las fuentes de hidratos de carbono en los alimentos

Grupos de alimentos

Lácteos

Farináceos

Frutas

Hortalizas

Alimentos proteicos

Alimentos grasos

Nutriente que predomina

Hidratos de carbono

Hidratos de carbono

Hidratos de carbono

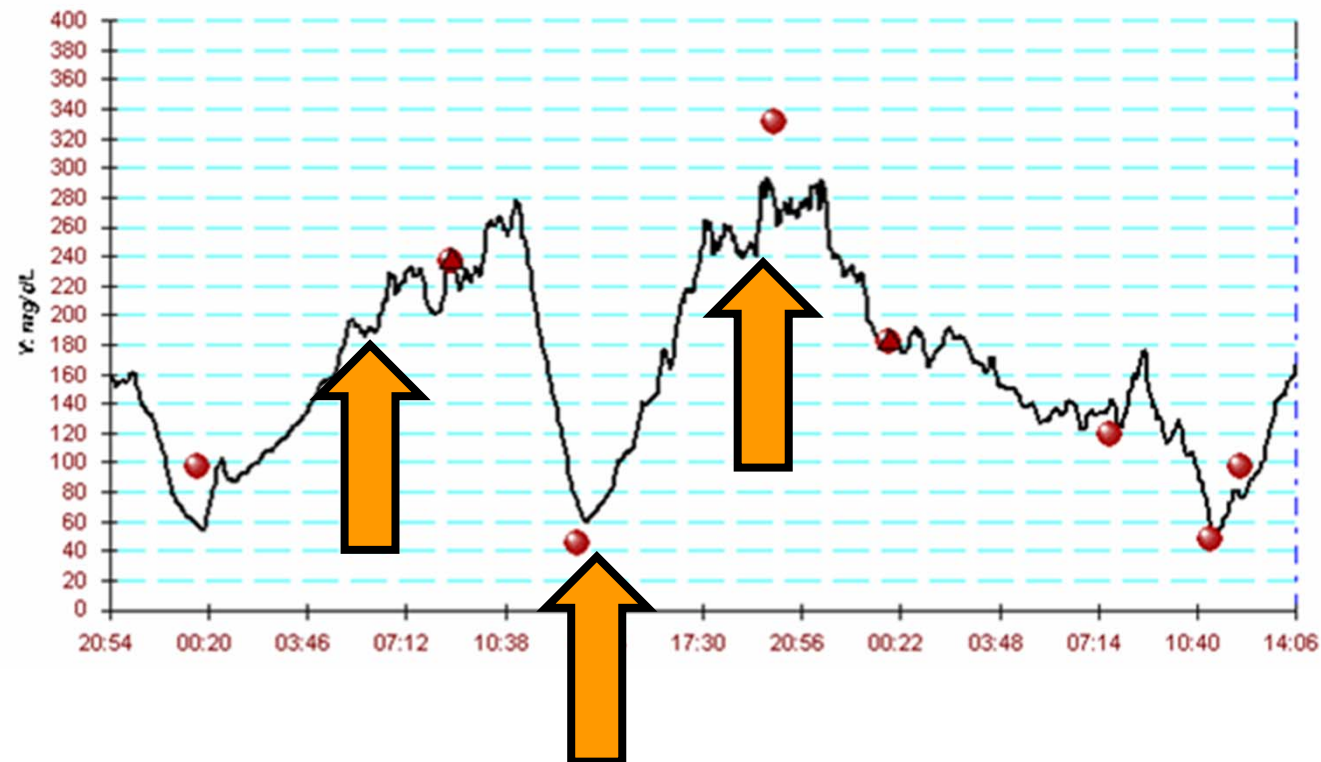
Hidratos de carbono

Proteínas

Grasas

B

Repartir los hidratos de carbono a lo largo del día





Este reparto de hidratos de carbono dependerá de:

Preferencias personales del paciente

Medicación (insulina, antidiabéticos orales o dieta sola)

Controles de glucemia obtenidos

Ejercicio físico

1

Paciente tratado exclusivamente mediante dieta



3 comidas principales

No es imprescindible hacer suplementos entre comidas (si bien es muy recomendable)

La “recena” puede ser causa de hiperglucemia matinal

2**Paciente tratado con dieta y hipoglucemiantes orales**

+



3 comidas principales

Puede ser necesario hacer suplementos entre comidas (pequeño aporte de HC)

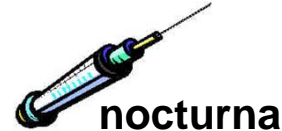
Si se toman Sulfanilureas, tomar suplementos extra si se hace ejercicio físico

3**Paciente tratado con dieta,
hipoglucemiantes e insulina nocturna**

+



+



4 comidas principales (desayuno, comida, cena y “recena”)

Puede ser necesario hacer suplementos entre comidas (pequeño aporte de HC)

La “recena” evitará hipoglucemias nocturnas debidas a la insulina

4**Paciente tratado con dieta,
hipoglucemiantes y 2 dosis insulina lenta**

+



+

**2 dosis insulina lenta**

6 comidas al día: 3 principales (desayuno, comida y cena) y 3 suplementos

Puede ser necesario hacer suplementos entre comidas (pequeño aporte de HC)

El segundo desayuno será más importante que el primero (para adaptarse a la acción de la insulina lenta)

La “recena” evitará hipoglucemias nocturnas debidas a la insulina

5**Paciente tratado con dieta y dosis múltiples de insulina (acción rápida y lenta)**

+

**Dosis múltiples**

4 comidas al día: desayuno, comida, cena y “recena”

Adaptar las dosis de insulina rápida al contenido de hidratos de carbono de cada comida

6

Paciente tratado con bomba de infusión de insulina

+



Totalmente libre

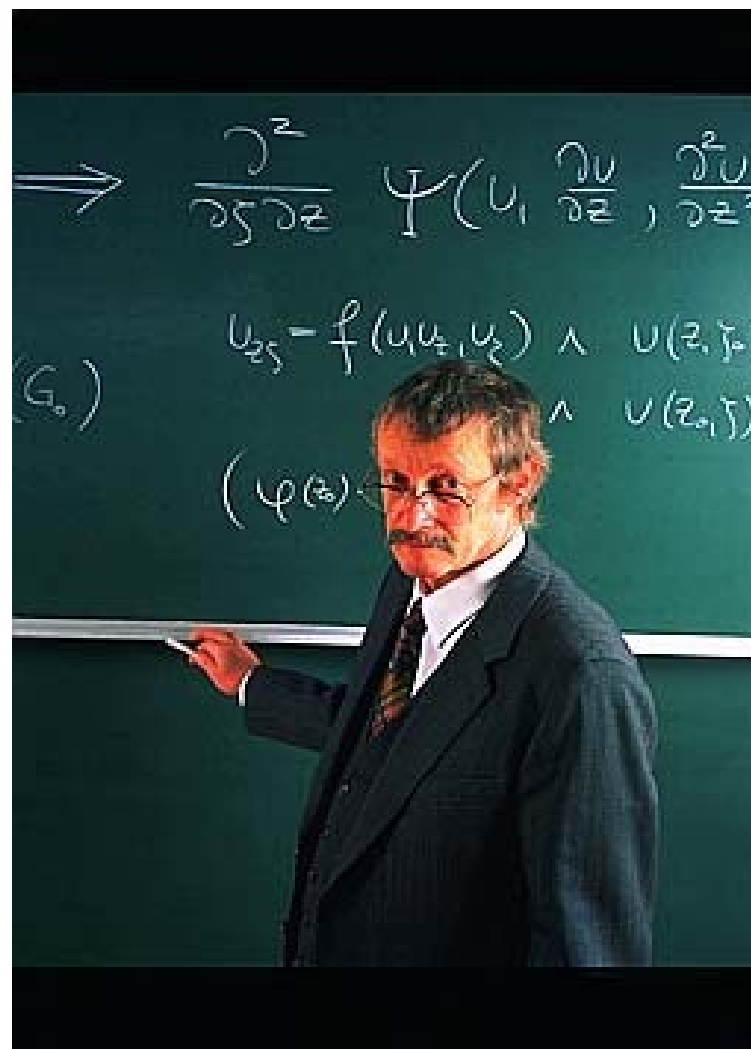
Adaptar las dosis de insulina rápida al contenido de hidratos de carbono de cada comida



Realizar equivalencias de hidratos de carbono

**Evitar
oscilaciones
de glucemia**

**Mayor
libertad en
la
confección
de menús**




El plan de alimentación en la DM

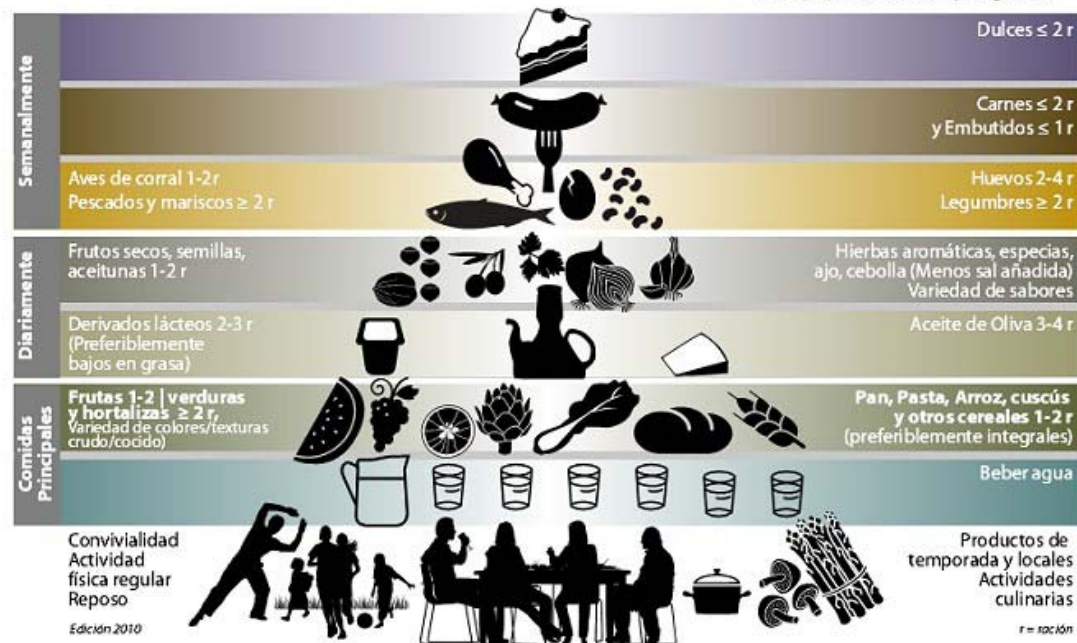


La pirámide de los alimentos

Pirámide actual de la Dieta Mediterránea | Población adulta

Cada país tiene estipulado el tamaño de la ración basado en la frugalidad

 Vino en moderación, respetando aspectos sociales y religiosos



Indicada en el momento del diagnóstico para recomendar dieta equilibrada (siempre que no se deba seguir un control estricto)



Dietas semáforo

Grupo Diabetes SAMFyC: menu del semaforo - Microsoft Internet Explorer

http://www.cica.es/aliens/samfyc/semafo.htm

<i>Alimentos</i>	<i>Desaconsejados</i> (tomar excepcionalmente)	<i>Limitados</i> (máx:2-3 veces/semana)	<i>Recomendados</i> (todos los días)
Lacteos	Leche entera, nata, cremas y flanes, batidos, quesos duros, curados o muy grasos (bola, manchego, emmental, ...).	Queso fresco o con bajo contenido en grasa Leche y yogur semidesnatados	Leche y yoguth desnatados
Carnes, pescados y huevos	Cerdo y derivados, cordero, embutidos, hamburguesas, vísceras, salchichas, despojos (callos) Salazones (mojama, huevas,...) y ahumados	Vaca, buey, ternera, jamón serrano (partes magras), jamón cocido, caza menor Marisco Huevo entero	Pollo y pavo sin piel, conejo Clara de huevo
Patatas y legumbres	Patatas chips, patatas fritas en grasa o aceites no recomendados (coco, palma...)	Patatas fritas en aceite de oliva, o girasol, o soja o maíz.	Todas las legumbres son especialmente recomendables
Verduras y hortalizas	Verduras fritas	Aguacate aceitunas	Todas las verduras (acelgas, espinacas, ...) preferentemente hervidas, y hortalizas (tomate, lechugas...) preferentemente crudas

Para dar indicaciones solamente a nivel cualitativo y en personas de bajo nivel de formación

Método del plato



Se divide el plato en 4 partes iguales:

- $\frac{1}{4}$ es para las harinas
- $\frac{1}{4}$ es para los alimentos proteicos
- $\frac{1}{2}$ es para las verduras y ensaladas

Personas de edad avanzada o analfabetas o para quien no quiere medir los alimentos de otra forma



Menús planificados con equivalencias

Desayuno:

1 vaso de leche desnatada, sola o con café, té o malta.
Sin azúcar. Puede utilizarse sacarina o aspartamo
40g de pan (mejor integral) o 2 rebanadas de pan de molde o 4 tostadas

Media mañana:

1 pieza de fruta o 2 yogures desnatados

Almuerzo:

200g de patata o 180g de arroz o pasta o 240g de legumbres (peso cocido)
Una porción de Carne o Pescado
Acompañamiento: Ensalada o verdura
1 rebanada de pan de 30g
Yogur o fruta mediana

Merienda:

1 Pieza de fruta.
1 yogur desnatado ó 1 vaso de leche desnatada

Cena:

Un plato grande de ensalada o verdura (sin patata)
Una porción de Carne o Pescado o huevo
1 rebanada de pan de 30g
1 yogur desnatado ó 1 vaso de leche desnatada

Antes de acostarse (optativo):

1 pieza de fruta ó 1 yogurth ó 1 vaso de leche

Personas con dificultades organizativas o en el debut de la enfermedad



Menús planificados con equivalencias

FARINACEOS

80gr Guisantes congelados o en lata

60gr Habas y guisantes frescos

50gr Patata y moniato

20gr Garbanzos, lentejas, judías blancas,
habas y guisantes secos
pan blanco o integral
castañas

15gr Arroz, pasta, biscottes (2 unidades), puré
de patata comercial (copos), harina de
trigo y maíz, sémola de trigo o arroz,
tapioca, galletas tipo María (2 unidades)
cereales de desayuno, 3 unidades de
pasta de canelón.

La pasta alimentaria y el arroz al cocerlos triplica aproximadamente su peso en crudo.

Las legumbres al cocerlas aumentan entre 2-3 veces.

Personas con dificultades organizativas o en el debut de la enfermedad

CREMA INGLESA CON FRESONES GRATINADOS

1

La utilización de **edulcorantes artificiales** permite que la cantidad de hidratos de carbono de este postre sea equivalente a la de una pieza de fruta de tamaño mediano.

2

No se recomienda el uso de **fructosa** como edulcorante habitual, si bien puede utilizarse en alguna preparación como es el caso de este postre.

3

El consumo habitual de fructosa se asocia a incrementos en los niveles de **triglicéridos** en sangre.





Libro de alimentación infantil : *¡Quiero Más!*

Consejos y recetas para que los niños coman de todo

Guía de Nutrición Infantil de 1 a 12 años



¿Qué es?
Cestitos de mozzarella

Ingredientes:
2 zanahorias
2 tomates
1 rama de ajo
1 calabacín
1 cebolla tierna
1 limón
1 diente de ajo
4 bolas de queso mozzarella
el cucharadito de aceite de oliva
5 cucharadas de albahaca picada

VALORES NUTRICIONALES
Por ración
Energía: 283,00 kcal
Proteína: 10,00 g
Lipido: 20,00 g
Carbohidrato: 14,00 g
Fibra: 1,70 g

PREPARACIÓN

- 1) Limpiar y cortar a dados pequeños la zanahoria, el ajo, el calabacín pelado, los tomates y la Cebolla.
- 2) Picar el ajo muy pequeño y mezclarlo con la albahaca, las hortalizas y un chorro de aceite. Dejar macerar al menos una hora refrigerado.
- 3) Partir las bolas de mozzarella de forma transversal, vaciarlas un poco con la ayuda de una cuchara y rellenarlas con las hortalizas.

TRUCOS
El calabacín crudo es buenísimo, aunque no tengamos costumbre de comerlo así. Varía el relleno en función de los gustos de tu casa, aunque te aconsejamos que añadas algún sabor diferente. No hay que perder oportunidades para darle a los niños sabores nuevos. La mozzarella a la que nos referimos es la fresca, que se encuentra en la zona de refrigerados del supermercado, en bolsas de plástico. Si no tienes albahaca puedes sustituirla por orégano, tomillo, una cucharada de salsa pesto o simplemente no poner nada. Si te da pereza cortar las verduras puedes rallar la zanahoria y el calabacín, se va más rápido. Si tienes Thermomix «cortalas» muy poco a velocidad 4.





**¡Muchas gracias
por vuestra
atención!**