



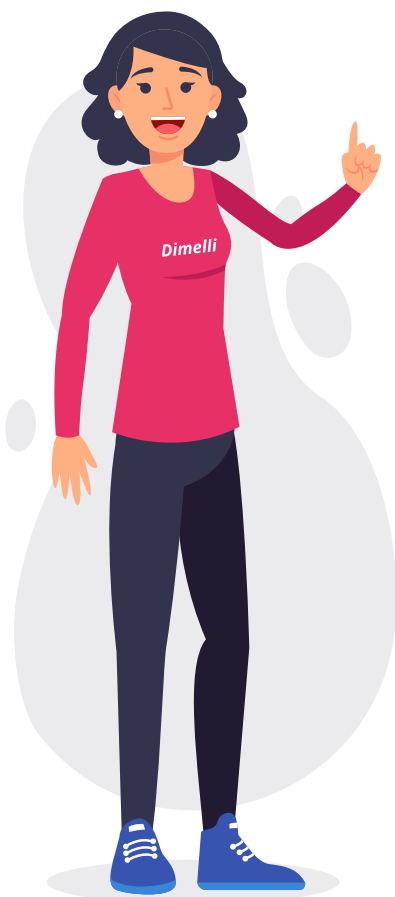
Nutrición y **diabetes**



***¡Los especialistas
de tu corazón!***

¡Dime qué comes y te
diré qué pasará!

HOLA SOY DIMELLI
¿CÓMO ESTÁS?

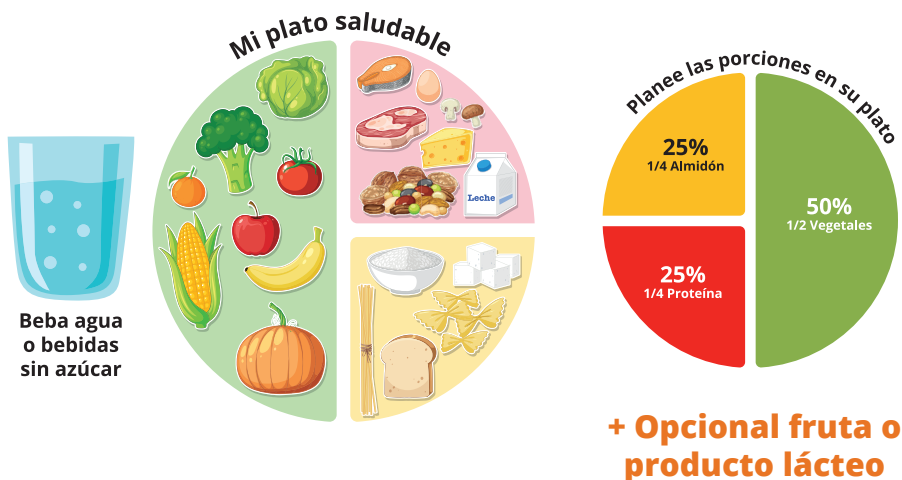


Cuando me diagnosticaron diabetes tipo 2 (DM2), como todo lo nuevo, al principio me asusté y pasé por muchos sentimientos entre ellos muuuucha frustración y tristeza, porque me dijeron que debía cambiar mi forma de comer y dejar muchas cosas que me encantaban, pero con el tiempo tomé conciencia y me siento muy bien...bajé de peso, mi diabetes está bajo mi control ¡Aprendí a comer lo que me gusta de una forma saludable y estoy muy FELIZ!



Alimentación **sana**

La alimentación sana ayuda a controlar el azúcar en la sangre y a prevenir las complicaciones de la diabetes. Debemos asegurarnos de tener un **EQUILIBRIO** entre todos los grupos de alimentos: proteínas, grasas y carbohidratos.



- Coma frutas y verduras.
- Elija alimentos de grano entero.
- Incluya fríjoles y las lentejas en sus comidas.
- Elija carnes magras y quite la piel del pollo y pavo.
- Incluya pescado en sus comidas, 2-3 veces a la semana.
- Use aceites líquidos como aceite de canola o de oliva en lugar de grasas sólidas como manteca o margarina.

El plan nutricional debe ser individualizado, cada paciente tiene necesidades diferentes, por esta razón debes tener controles con un especialista en nutrición al menos una vez al año.

Grupos de **alimentos**

Carbohidratos



Grasas



Agua



proteínas



Vitaminas



Es muy importante a la hora de elegir qué alimentos consumir, conocer tu cuerpo y saber cómo te afecta en tu control. Te compartiré un listado de alimentos y la clasificación de índice glucémico (cantidad de azúcar que aumenta en la sangre), entre menor sea el índice glucémico, menor será la variación en los niveles de azúcar, y por lo tanto serán mayores los beneficios: menor apetito, mayor estabilidad del azúcar, menor riesgo de complicaciones.

**IG
ALTO
DE 100 A 70**

Azúcar, miel, mermeladas o dulces, golosinas, jugos de frutas, puré de papa o pan blanco, arroz blanco, pasa de uva, helado, cereales azucarados, sandía, fideos de arroz.

**IG
MEDIO
DE 60 A 50**

Papas fritas, cereales para el desayuno, banano, arroz integral, avena, pan integral, uva, pastas cocidas al dente.

**IG
BAJO
DE 49 A 0**

Bastones de salvado, frutos secos, leche, yogur, quesos, legumbres, duraznos, pera, kiwi, manzana, verduras de hojas verdes, tomate, zanahoria cruda, berenjena.

Hay que entender que el índice glucémico no solo depende del tipo de alimento sino también de su preparación, aquí te comparto unas recomendaciones para bajar el índice glucémico de algunos alimentos:

1. Tiempo de cocción:

Las verduras, pastas, cereales y tubérculos (papa, yuca, plátano, entre otros), cuando te pasas en el tiempo de cocción, los azúcares se absorben más rápido y el azúcar aumenta más, el término ideal es: AL DENTE

2. Jugos naturales:

La fibra es el principal elemento que disminuye la absorción de los azúcares, en este caso la **FRUCTOSA**, cuando hacemos jugo eliminamos la fibra al colarlo y

dejamos el azúcar libre. La recomendación es comer la fruta entera y beber agua como sobremesa.

3. Nivel de maduración de las frutas:

Entre más madura este la fruta, más disponibilidad de azúcar tiene, por lo cual se recomiendan frutas verdes o pintonas. Consulta con tu nutricionista cuánta es la cantidad y clase de frutas que debes consumir.

4. Alimentos ultra procesados:

“Son alimentos cuyo estado natural ha sido alterado al transformarlos y mezclarlos con otros comestibles, añadirles sal, azúcar, grasa o aditivos como colorantes, saborizantes, resaltadores de sabor. Algunos pueden llegar a contener más de 40 aditivos”.



5. Productos light:

Si bien la llegada de estos alimentos ha facilitado un poco la adherencia al tratamiento, también son alimentos ultra procesados y debemos consumirlos con moderación, diferenciar que no todo lo **light o dietético** es sin azúcar, puede ser solo bajo en grasa, aquí la importancia de aprender a leer las etiquetas.

Comestibles ultra procesados: qué son y cómo evitarlos... (javeriana.edu.co)

Este es un ejemplo:

Nutrition Facts Datos De Nutrición	
Serving Size/Tamaño por Ración: 1/3 cup/taza (23 g)	
Reconstituted to 1 cup/Regresada al estado líquido a 1 taza (240 mL)	
Servings/Raciones: About/Aprox. 32	
Amount Per Serving/ Cantidad por Ración	1/3 cup dry (to make 1 cup/ 1/3 taza, en polvo (para producir 1 taza)
Calories/Calorías 80	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0
% Daily Value* / % Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol <5 mg	1%

Datos de la misma etiqueta

Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 12 g	4%
Sugars/Azúcares 12 g	



Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción 100g	
Cantidad por porción	
Calorías 169	Calorías de grasa 65
% Valor Diario	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colesterol 68 mg	23%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	
Vitamina A 6% • Vitamina C 5%	
Calcio 9% • Hierro 2%	
* Porcentaje de Valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

Para saber cuántas **porciones** tiene el paquete, debes dividir el total del peso del paquete por el tamaño de la porción, ej. el paquete pesa 500 gr y la porción 100 gr, este producto contiene 5 porciones.

La grasa y el sodio es muy importante dosificarlo si además tienes Hipertensión Arterial y Sobrepeso, entre menos cantidad consumes, mucho mejor.

Los carbohidratos dependen de la fuente, si es más azúcar que fibra debes evitarlos, lo ideal es que este ítem esté en **0** o la fuente sea por fibra.

Clínica Cardio VID Sede Robledo
Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río
Distrito Vera
Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas
• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943

Información general
• Teléfono: 604 3227090



clinicacardiovid

www.cardiovid.org.co