

NUTRICIÓN Y DIABETES

Lic. Cynthia Zyngier

Hospital de Clinicas Jose de San Martin

Centro Diabetologico de Buenos Aires

Escuela Argentina de Triatlón

Nutricionista OSECAC Y OSDE

Lic. Cynthia Zyngier

¿Qué es la Diabetes?

- La diabetes es una **enfermedad crónica** por la cual el cuerpo no puede producir insulina o no puede usar la insulina que produce de manera efectiva, lo **que ocasiona graves alteraciones en el metabolismo de los alimentos.**
- Cuando una persona tiene diabetes, la glucosa no puede entrar a las células, por lo cual los niveles de glucosa en sangre permanecen casi todo el tiempo elevados (hay hiperglucemia)



¿Cuántos tipos de Diabetes hay?

- **Tipo 1:** El páncreas no produce insulina. Son insulinodependientes.
- **Tipo 2:** El páncreas produce insulina pero el organismo no la puede utilizar adecuadamente
- Gestacional
- Otras

Características Particulares

	TIPO 1	TIPO 2
Edad de iniciarse	Usualmente < 30 años	Usualmente > 40 años
Peso Corporal	Delgado	Generalmente con sobrepeso
Aparición	Brusca	Lenta
Insulina producida	Ninguna	Demasiado poca o inefectiva
Insulina requerida	Necesita inyectarse insulina	Puede necesitar insulina
Otros nombres	Diabetes juvenil	Diabetes del adulto

¿Cuales son los síntomas de la Diabetes?

- ✓ Sentir mucha sed
- ✓ Orinar con frecuencia
- ✓ Sentirse muy hambriento o cansado
- ✓ Perder peso sin haberse propuesto
- ✓ Tener heridas que sanan lentamente
- ✓ Tener piel seca y sentir picazón
- ✓ Perder la sensibilidad en los pies o sentir hormigueo en los mismos.
- ✓ Tener visión borrosa



¿Cuáles son los objetivos del tratamiento?

- 1-** Eliminar cualquier tipo de síntoma derivado de un mal control de la misma.
- 2-** Conocer y prevenir tanto las complicaciones agudas como crónicas.
- 3-** Conseguir una expectativa y calidad de vida igual a la que pueden tener las personas sin diabetes.



¿Cómo controlo mi Diabetes todos los días?

A través del cumplimiento de los 5 pilares del tratamiento:

- Plan de alimentación
- Farmacoterapia
- Actividad física
- Automonitoreo
- Educación diabetológica



Plan de Alimentación

La personas con diabetes no tienen que comer alimentos especiales. Lo que usted come es bueno para toda la familia. Consuma alimentos con un contenido bajo en grasas, sal y azúcares y con un contenido alto en fibras.

Comer bien lo lo ayudará a:

- Lograr y mantener el peso adecuado para su cuerpo.
- Mantener la glucemia en un intervalo adecuado.
- Prevenir las complicaciones crónicas de la diabetes.



Doctora: ¿Tengo que comer muy diferente a otras personas no diabeticas?

- **No, simplemente tenes que cuidarte con las cantidades de algunos alimentos y evitar otros**



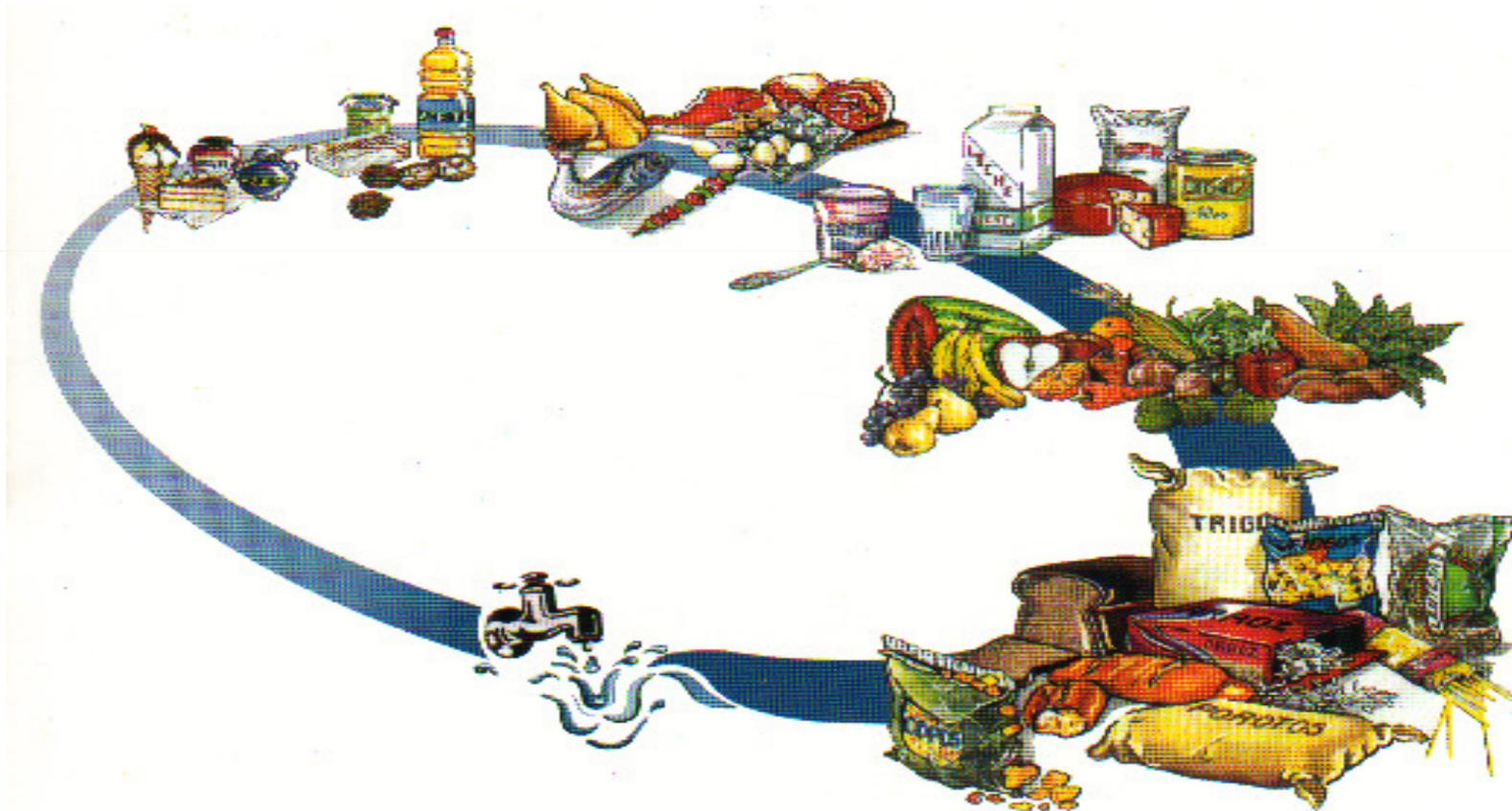
¿Y cuáles son los alimentos que debo evitar?

Azúcar, dulces, mermeladas, porque se absorben rápidamente y pueden aumentar el azúcar en sangre.

También, evitar fiambres, embutidos (salchichas, chorizo, etc), carnes grasas, manteca, margarina, y otros alimentos con mucha grasa porque pueden dañar tus arterias y tu corazón



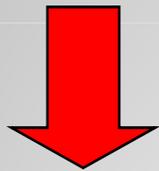
Composición del Plan de Alimentación



Lic. Cynthia Zyngier

Hidratos de carbono

- Recomendación: 50 – 60% del VCT
- Aportan Energía para el trabajo muscular.
- Mantienen y regulan la temperatura corporal .
- Es el combustible de órganos (cerebro y corazón)



Hidratos de carbono
Simples



Hidratos de Carbono
complejos



Fibras

Hidratos de Carbono Simples

- Se debe evitar o limitar su ingesta (usar en hipoglucemias) ya que aumentan la glucemia muy rápidamente.
- **Alimento que los contiene:**
 - Azúcar
 - Dulces
 - Miel
 - Jugo de frutas naturales
 - Gaseosas
 - Golosinas

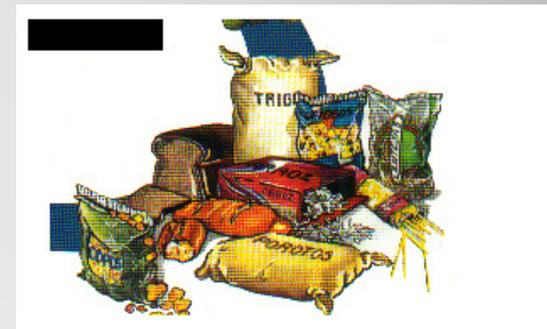


Hidratos de Carbono Complejos

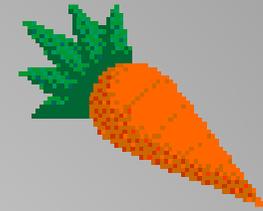
- Se absorben lentamente, por lo tanto no aumentan tan bruscamente la glucemia

Alimentos que lo contienen son:

- **Cereales como:** arroz, trigo, cebada, centeno, maíz, mijo y sus derivados (harinas, almidones, féculas, sémolas, pastas)
- **Legumbres:** garbanzos, lentejas, porotos, porotos de soja, etc
- **Pan y galletitas**



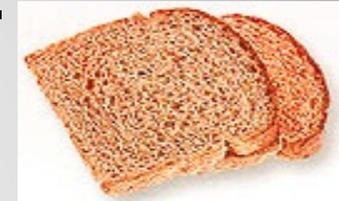
Fibras



La ingesta de alimentos ricos en fibras enlentece el vaciamiento gástrico y la absorción intestinal de los hidratos de carbono y las grasas, y en consecuencia puede contribuir a la disminución posprandial de glucosa y triglicéridos.

Alimentos que la contienen:

- Frutas y verduras crudas (con cáscara, hollejos y semillas)
- Cereales integrales y Legumbres.



Proteínas

- **Origen Vegetal:** Cereales, legumbres y sus derivados.
- **Origen Animal:** Lácteos, huevos y carnes.

Son proteínas a de alto valor Biológico (ya que es cuerpo no puede sintetizarlos por si mismo).

El Gluten es "la parte proteica de un cereal" por lo tanto los productos "con gluten" tienen un alto contenido adicional de proteínas y no necesariamente menos calorías.



Las proteínas en grandes cantidades no son recomendadas en pacientes con diabetes, ya que sobrexigen su riñón favoreciendo así la aparición de complicaciones.

Grasas que debemos evitar

(Son saturadas - Aumentan el colesterol en sangre)

- **Colesterol**: Lácteos enteros, yema de huevo, piel del pollo, fiambres, embutidos, vísceras, grasa bobina o porcina (siempre es de origen animal).
- **Saturadas**: Lácteos enteros, grasa vacuna, bovina o porcina, fiambres, embutidos, margarina, chocolates, manteca de cacao o maní. (puede ser origen animal o vegetal)
- **Grasas Trans o Aceite Hidrogenado**: Panes, galletitas, amasados de pastelería (tapas de tartas o empanadas), margarinas, chocolates, productos de copetín.

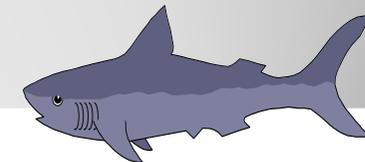
Grasas Buenas

(Son insaturadas – disminuyen el colesterol en sangre)

- **Monoinsaturadas**: aceite de oliva, de canola, de maní, palta, frutas secas y aceitunas.
- **Polinsaturadas**: Son esenciales se dividen en 2:
 - Omega 6**: - Aceite de girasol, de maíz, uva, etc.
 - Semillas (girasol, maíz, etc)
 - Frutas secas



- Omega 3**: - Aceite de soja y canola
 - Frutas secas y semillas de lino
 - **Pescados de mar de agua fría**:
caballa, arenque , sardinas, salmón, atún, merluza, pejerrey, anchoa, etc



Alimentos con alto cantidad de Sodio

- Sal de Cocina, Sal de mesa
- Alimentos Salados: Fiambres , embutidos, pickles, productos de copetín, caldos y sopas comunes, conservas y mariscos
- Alimentos Naturales: Quesos semiduros y duros, manteca y margarina, panes y galletitas, productos de panificación
- Alimentos congelados
- Sales de ajo, cebolla
- Salsa de Soja



¿Qué Debemos Comer?



Recomendaciones para su Plan de alimentación

- **Consumir los lácteos** (leche, yogur y queso) siempre **descremados** para prevenir las complicaciones cardiovasculares, y en cantidades controladas, ya que aportan "**lactosa**" (azúcar de la leche). Además son fuente de proteínas de alto valor biológico y de calcio.
- **Moderar el consumo de Huevo**, hasta 3 unidades por semana. Seleccionando de preferencia siempre clara.





- **Consumir gran variedad de verduras de todo tipo y color**, ya que nos aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.

Los vegetales feculentos "papa, batata, choclo y mandioca" por poseer mayor cantidad de hidratos de carbono se incluyen en el grupo de los cereales.

- **Consumir carnes magras:** Vacuna (peceto, cuadril, cuadrada, lomo), Pollo sin piel y pescados magros. Son un excelente aporte de hierro y proteínas de alto valor biológico.



- **Consumir frutas de todo tipo y color**, distribuidas durante el día en cantidades controladas ya que aportan "**Fructosa**" (azúcar de la fruta) y además son ricas en vitaminas, minerales y fibras.
- **Preferir cereales y derivados integrales** (arroz, pan, harinas integrales para preparaciones), legumbres, ya que aportan fibras y vitaminas del complejo B.
- **Condimentar con aceites** ya que al ser de origen vegetal, carecen de colesterol y aportan Vitamina E y ácidos grasos esenciales. El consumo debe ser controlado, ya que aportan un alto valor calórico. Consumirlos preferentemente **crudos**.





- **Moderar el consumo de sal.** Use y abuse de las hierbas y especies aromáticas.
- **Ingerir abundante cantidad de líquido:** al menos 2 litros diarios, en forma de agua mineral o natural, sodas, caldos, bebidas sin azúcar e infusiones (té, mate cocido, etc)





Alimentación y Actividad Física



Lic. Cynthia Zyngier

Actividad Física

Beneficios:

- Ayuda a disminuir los niveles de glucemia en sangre durante y después de la realización del mismo
- Mantiene un peso saludable
- Facilita el trabajo de la insulina, haciéndola más efectiva.
- Fortalece la actividad cardíaca
- Disminuye los valores de colesterol y triglicéridos en sangre.
- Mejora el estado físico y la autoestima

Recomendaciones

- Medir la glucosa en sangre antes y después del ejercicio.
- Ingerir una colación con hidratos de carbono si la glucemia es < 100 mg/dl.
- Comer algo extra antes, durante y después del ejercicio, especialmente si la actividad es vigorosa y prolongada.
- Si la glucemia es >250 mg/dl no realizar actividad física.
- Llevar sobrecitos de azúcar o tabletas de glucosa
- Tener una tarjeta identificatoria que informe que es diabético.
- Utilice un calzado deportivo cómodo y seguro para sus pies con medias de algodón absorbentes.

La Alimentación en la Hipoglucemias



Lic. Cynthia Zyngier

Hipoglucemia

Es el descenso de la glucemia por debajo de los valores normales. Arbitrariamente podemos tomarla como valores debajo de los 50 mg/dl.

Causas:

- Exceso de insulina.
- Retraso en la ingesta de alimentos.
- Inadecuado consumo de alimentos
- Ejercicio intenso o prolongado.

Síntomas:

Ansiedad, irritabilidad, palpitaciones o taquicardia, temblor, sudor frío, sueño, palidez, hambre, visión borrosa, etc

¿ Qué debo hacer si estoy consciente?

Ante la primera sospecha de hipoglucemia debo hacer el automonitoreo de glucosa en sangre para tener la certeza de que así sea.

- **Si falta menos de 1 hora para la próxima comida:**

Elijo Hidratos de carbono simples (azúcares)

1 vaso de gaseosa o jugo, ó

2 sobres de azúcar en agua, ó

3 caramelos con azúcar, ó

3 cucharadas de té de azúcar en agua



➤ **Si falta más de 1 hora para la próxima comida:
Consumir junto con los alimentos anteriores,
alimentos con hidratos de carbono complejos**

**2 o 3 galletitas, ó
2 tostadas con queso, ó
1 barra de cereal, ó
1 alfajor, ó
1 yogurt con cereales**

En caso de una hipoglucemia severa (paciente inconciente) se va a necesitar aplicar hormona glucagón por via subcutanes o intamuscular. O bien la administración de solución glucosada hipertónica (tratamiento más complejo que se requiere de personal médico)

Mitos y verdades sobre la alimentación





¿Cuándo un producto es Diet?





Según el CAA, un alimento es "Diet" o "dietético", cuando presenta alguna modificación con respecto a su composición habitual.

No necesariamente significa "reducido en calorías".

Por ejemplo: - Alimento dietético de bajo contenido de sodio.

- Alimento dietético sin colesterol.

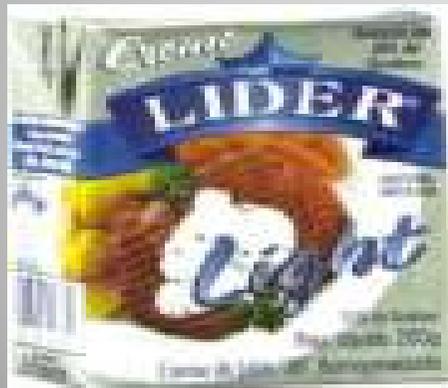
- Alimento dietético de alto

contenido en gluten.





¿Cuándo un producto es Light?



Según el CAA, un alimento es "Light", cuando presenta 25 % menos de calorías, grasas, sodio o azúcar, que su mismo alimento en su versión original.



Por ejemplo: Una comida light, puede tener 30 gr. de grasa en lugar de los 40 gr. que tiene la versión normal de dicha comida

Si tengo diabetes.....

**“Puedo consumir leche o yogur
descremado a voluntad porque
no tienen azúcar”**

Verdadero



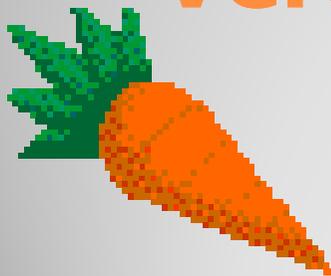
Falso

Si tengo diabetes.....



**“No puedo comer remolacha,
calabaza, zanahoria o zapallo,
porque son tan dulces que
las glucemias se me
van a ir al cielo”**

Verdadero

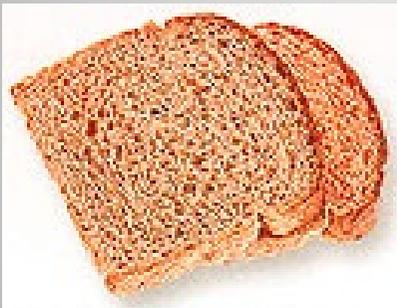


Falso



Si selecciono alimentos ricos en fibras disminuyo la velocidad de absorción de los hidratos de carbono

Verdadero



Falso



“Los alimentos de salvado tiene menos calorías e hidratos de carbono que los otros”

Verdadero

Falso



“En vez de comer pan, como galletitas de agua o de salvado porque tienen menos hidratos de carbono y menos grasas”

Verdadero

Falso



**El presente documento
fue realizado por la Lic.
Cynthia Zyngier**