

PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SANOS EN PACIENTES CON DIABETES DEL TIPO 2

Consumir comidas balanceadas es importante para mantener una buena salud cuando uno tiene diabetes.¹ De acuerdo al tiempo que haga que tiene diabetes, usted puede lograr bajar sus niveles de HbA_{1c} entre un 1% y un 2% con la elección de alimentos saludables durante un período de tan solo 8 semanas.²

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Al seguir un plan de alimentación saludable, usted puede mejorar su salud general.¹ Su equipo de atención médica puede ayudarle a crear un plan que logrará:²

- Alcanzar y mantener niveles de glucosa y de presión arterial normales o casi normales.
- Alcanzar y mantener un perfil de lípidos y lipoproteínas (colesterol y otras grasas que se encuentran en la sangre) que reduzca el riesgo de enfermedades coronarias y arteriales.
- Retrasar o posiblemente prevenir el desarrollo de complicaciones relacionadas con la diabetes al adoptar un estilo de vida saludable.
- Tenga en cuenta sus preferencias personales y sus necesidades culturales, así como su voluntad de cambio.
- Continúe haciendo que comer sea una experiencia placentera al no limitar sus opciones de alimentos, a menos que existan pruebas científicas contundentes que lo avalen.
- Siga las recomendaciones nutricionales actuales para pacientes con diabetes del tipo 2, según se muestra en la **Tabla**.¹⁻³

PLAN DE ALIMENTACIÓN¹

Comer bien cuando usted tiene diabetes requiere práctica y planificación. Su equipo de atención médica puede ayudarle a crear un plan de alimentación, posiblemente valiéndose de una de las siguientes opciones:

El método del plato es una técnica simple. Solo necesita un plato de cena—no requiere herramientas especiales ni cuentas. Llene aproximadamente $\frac{1}{2}$ del plato de cena con verduras que no contengan carbohidratos. Luego divida la otra mitad del plato en secciones iguales (de alrededor de $\frac{1}{4}$ del plato) y llene una con alimentos ricos en almidón y la otra con carne u otros alimentos ricos en proteínas.

La cuenta de carbohidratos le ayuda poner un límite a la cantidad de carbohidratos que debe comer un día. Este método lleva la cuenta de la cantidad de carbohidratos contenidos en los alimentos, y toma en consideración su nivel de actividad física y sus medicamentos. La cuenta de carbohidratos puede ser más fácil cuando usted usa las etiquetas con información nutricional en los alimentos que indican el tamaño de la porción y la cantidad total de carbohidratos.

El índice glicémico (IG) mide cómo un alimento que contiene carbohidratos eleva la glucosa en la sangre, y clasifica los alimentos en comparación con un alimento referencial, que bien puede ser pan blanco o glucosa. Los alimentos se clasifican de acuerdo a un IG alto, medio o bajo. Cuando usted utiliza el IG para planificar las comidas, generalmente escoge alimentos con un IG bajo o medio, pero puede equilibrar la elección de un alimento con un IG alto con otros alimentos de IG bajo.

La pirámide de alimentos de la diabetes agrupa los alimentos en 6 categorías con 4 niveles, de acuerdo a su contenido de carbohidratos y proteínas. En la base de la pirámide se encuentra el pan, los cereales y otros almidones. El siguiente nivel hacia arriba contiene verduras y frutas. La leche, las carnes y otras proteínas se encuentran en el siguiente nivel y en la punta de la pirámide están las grasas, los aceites y los dulces. La pirámide de alimentos de la diabetes también recomienda una cantidad de porciones diarias de cada grupo de alimentos, para que usted pueda elegir de acuerdo a sus metas de glucosa, sus necesidades energéticas y nutricionales, su estilo de vida y sus preferencias en cuanto a alimentos.

No existe un plan de alimentación o dieta que sea adecuado para todos los pacientes. Trabaje junto a su equipo de atención médica para crear un plan de alimentación adecuado a su estilo de vida y sus preferencias personales que le ayude a lograr sus metas de glucosa y otro tipo de objetivos.

TABLA. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON DIABETES DEL TIPO 2.¹⁻⁵

Componente	Proporción de las calorías totales	Cantidad diaria
Carbohidratos	40%-60%	182 g
Proteínas	~15%-25%	77 g
Grasa totales	25%-35%	62 g
Grasas saturadas	<7%	
Grasas monosaturadas	≤20%	
Grasas poliinsaturadas	≤10%	
Colesterol de la dieta		<200 mg
Sodio		<2300 mg
Fibra alimenticia		>14 g/1000 cal

REFERENCIAS

1. American Diabetes Association. Food and fitness. http://www.diabetes.org/food-and-fitness/?utm_source=WWW&utm_medium=GlobalNavFF&utm_campaign=CON. Información obtenida el 25 de agosto de 2010.
2. American Diabetes Association. Nutrition recommendations and interventions for diabetes. A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2008;31(Suppl 1):S61-S78.
3. National Cholesterol Education Program (NCEP). Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) final report. *Circulation*. 2002;106:3143-3421.
4. Joslin Diabetes Center & Joslin Clinic. Clinical guideline for adults with diabetes. https://www.joslin.org/bin_from_cms/Adult_guidelines_-edit_7_2_10.pdf. Información obtenida el 25 de agosto de 2010.
5. American Diabetes Association. Reducing cardiometabolic risk. Patient education toolkit. <http://professional.diabetes.org/ResourcesForProfessionals.aspx?cid=77080>. Información obtenida el 26 de agosto de 2010