



# Recomendaciones nutricionales en personas con diabetes

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS CON DIABETES?

Hacer una ingesta adecuada es uno de los pilares del tratamiento de la diabetes.

Es muy importante seguir las **recomendaciones nutricionales de su equipo sanitario para:**

- Alcanzar unos **niveles óptimos** de **glucemia**.
- **Mantener** un **peso** corporal **adecuado**.
- **Mantener** unos **niveles óptimos** de **presión arterial**.
- **Mantener** unos **niveles adecuados** de **colesterol**.

## ¿DEBE SEGUIR UNA DIETA ESPECIAL?

- Las personas con diabetes, como el resto de la población, deben seguir una **alimentación variada, equilibrada, completa y personalizada**, es decir, que incluya todo tipo de alimentos.
- Solamente será necesaria una disminución del aporte de calorías en aquellas personas que deban reducir su peso corporal.
- Realice **3 comidas principales**, pudiendo añadir un suplemento con un bajo contenido en hidratos de carbono entre ellas cuando su médico así se lo indique.



Su médico le recomendará una **alimentación personalizada**, según sus necesidades, teniendo en cuenta sus valores de glucemia, los objetivos de glucemia, su actividad física, etc.

## CÓMO DISTRIBUIR LOS TIPOS DE ALIMENTOS:

**Hidratos de carbono:** aproximadamente el **50%** del aporte calórico total.

- Evitar el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida (azúcares, dulces, etc.).
- Se pueden consumir hidratos de carbono de absorción lenta: legumbres, pan, arroz, patatas, etc.
- Fibra: 20-35 g/día.

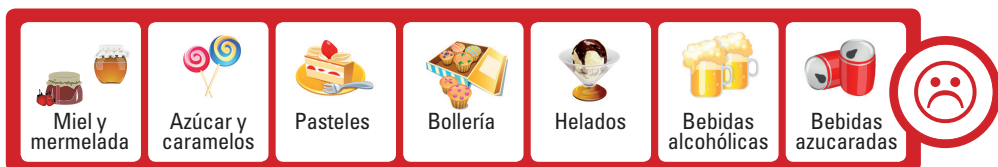
**Grasas:** un **35%** del consumo calórico total, con un máximo del 7% de grasas saturadas (origen animal).

**Proteínas:** **15%** del total, aunque debe restringirse su consumo en personas con nefropatía diabética.

## ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES?



\*Vigilar la cantidad y elaboración.



**Fuentes:** 1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2015. Diabetes Care. 2015; 38 (Suppl 1): S1 –S93.  
2. Aguilar M. Diabetes: guía para personas afectadas y cuidadoras. Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2ª Edición. 2007.  
3. Gabaldón, M.J., Montensinos, E. Dietoterapia en la diabetes tipo 1y tipo 2. Generalidades. Av. Diabetol. 2006;22(4):255-61.