

Diabetes tipo 2:

Guía práctica para planificar las comidas



Consejos¹

Mantener una alimentación equilibrada es importante para las personas que viven con diabetes. Te damos algunos consejos básicos para conseguirlo:



Incluye más verduras sin almidón, como el brócoli, las espinacas y las judías verdes



Disminuye el consumo de alimentos con azúcares añadidos



Da preferencia a los alimentos integrales como el pan, el arroz o la pasta, en lugar de alimentos elaborados con cereales refinados

Si te resulta algo complicado elaborar un menú equilibrado o escoger las cantidades adecuadas, te explicamos dos sencillas herramientas que serán de gran ayuda: el Método del Puño^{2,3} y el Método del Plato⁴

El Método del Puño^{2,3}

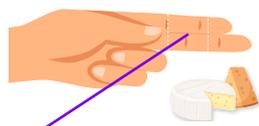
Es una guía muy práctica e intuitiva para calcular el tamaño de las porciones que deberíamos consumir en nuestro menú



Verduras: una ración es la capacidad de dos manos juntas y abiertas



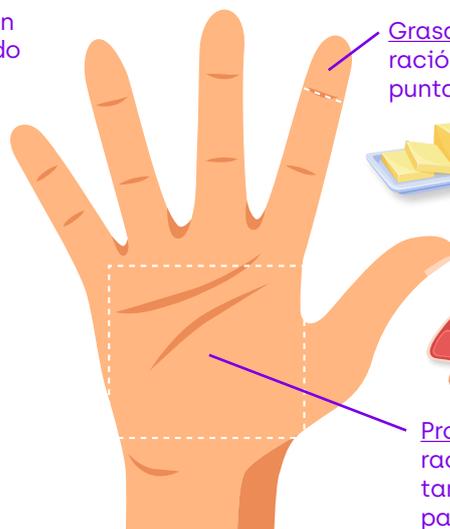
Hidratos de carbono: una ración es el tamaño de un puño cerrado



Queso: una ración adecuada equivale al grosor de 2 dedos



Fruta: una ración equivale a una mano abierta en forma de cuenco



Grasas: una ración es la punta de un dedo

Proteínas: una ración es el tamaño de la palma de la mano

El método del Plato⁴

Es un método sencillo y muy visual que permite planificar menús saludables y equilibrados

No es necesario pesar los alimentos, tan solo hay que utilizar el plato como guía para calcular las cantidades adecuadas

Es recomendable utilizar un plato llano de 23 cm



Llena la mitad del plato [50%]

con verduras y hortalizas de alguno de estos grupos:

- Hoja verde: lechuga, endivia, espinacas, canónigos, escarola...
- Hortalizas: apio, puerro, cebolla y cebolleta, ajo, zanahoria, tomate, pepino, pimiento, berenjena, espárragos...
- Flor: alcachofa, col, coliflor, brócoli, alcaparras...
- Setas: champiñones, boletus, niscaló, trompeta, rebozuelo...

Podemos variar la forma de cocinar las verduras y hortalizas (horno, wok, vapor...)

Llena una cuarta parte [25%]

con proteínas de alguno de estos grupos:

- Carne blanca (pollo, conejo, cerdo, pavo, etc.) o roja (ternera, buey, cordero, etc.)
- Pescado blanco (merluza, lenguado, dorada, etc.) o azul (atún, salmón, sardinas, etc.)
- Huevo (de todas las formas que se te ocurra)

Escoge cocciones sanas para cocinarlas: plancha, horno, hervido, papillote, vapor...

Evita los fritos y rebozados

Llena una cuarta parte [25%]

con alimentos ricos en hidratos de carbono de alguno de estos grupos:

- Tubérculos: patata, boniato, yuca
- Cereales: arroz, maíz, trigo, cuscús, centeno, avena, quinoa
- Legumbres: garbanzos, lentejas, judías blancas y pintas, guisantes
- Derivados de harina: pasta, pan, galletas y otros derivados de la harina

Una taza de leche también cuenta como alimento con hidratos de carbono

Se recomienda acompañar el menú con agua como bebida principal

Finalmente se añadiría una pieza de fruta mediana o yogurt natural sin azúcar como postre

Este material es educacional y tiene como objetivo ayudar al paciente con su tratamiento, en ningún caso sustituye el consejo de un profesional sanitario

1. Living with Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention [Internet]. Publicado el 09/03/2022 [Consultado el 07/07/2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/>
2. Guía de la mano para la cantidad de la ración [Internet]. [Consultado el 07/07/2022] Disponible en: <https://esperanzaendiabetes.com/wp-content/uploads/2022/03/metodo-mano.jpg>
3. El método de la mano [Internet]. Publicado el 3/08/2018. [Consultado el 07/07/2022] Disponible en: <https://www.quironsalud.es/es/comunicacion/notas-prensa/metodo-mano>
4. Antonio Mas. Guía de inicio del método del plato [Internet]. Publicado el 26/10/2021 [Consultado el 07/07/2022]. Disponible en: <https://metododelplato.com/guia-de-inicio-del-metodo-del-plato/>