

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE DIABÉTICO

- Consuma una alimentación completa y variada que incluya todos los grupos de alimentos: leche y sus derivados, sustitutos como (quesos y huevos), carnes, frutas, verduras, harinas, plátanos, tubérculos, leguminosas y grasas vegetales.
- Según el tipo de insulina prescrita por médico tratante, usted debe realizar entre 3 momentos de alimentación (desayuno, almuerzo y cena) o 6 comidas al día incluyendo entre comidas (desayuno, media mañana, almuerzo, algo, cena y merienda) .
- Establezca un horario fijo para las comidas.
- Prefiera métodos de cocción que no requieran sumergir el alimento en aceite, prefiera asados, cocidos, al vapor, escalfados.
- Consuma 5 porciones de vegetales al día, 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras como fuentes de fibra y antioxidantes.
- Evite el consumo de gaseosas, refrescos, jugos comerciales, bebidas azucaradas por su alto contenido de azúcares.
- Prefiera el consumo de cereales de tipo integral (arroz, pan, galletas) y leguminosas para mejorar el aporte de fibra, importante para prevenir el estreñimiento y mantener una adecuada salud intestinal.
- Revise las etiquetas nutricionales de los alimentos comerciales para que aprenda a conocer los ingredientes que contienen y pueda hacer una buena elección de los productos. La etiqueta debe decir menos de 5 gr de azúcares añadidos para poderlos consumir o la etiqueta debe decir “sin azúcar” o apto para diabéticos o revisar que no contengan azúcar, sacarosa, panela, miel, jarabe de maíz.
- Evite el consumir productos dulces, postres, miel o panela, reemplace el sabor dulce del azúcar por endulzantes no calóricos a base de sucralosa, Stevia, aspartame, entre otros, los cuales se pueden conseguir en el mercado.
- Ingiera solo los medicamentos ordenados por su médico y no cambie la dosis ni los horarios.

