



MyTAP Biosciences

Contenidos

La Alimentación en el paciente
diabético

LA ALIMENTACIÓN EN EL PACIENTE DIABÉTICO

La diabetes mellitus es un síndrome caracterizado por una elevación de los niveles de glucosa (popularmente azúcar) en sangre. Esta elevación se debe a la pérdida total o parcial de la secreción de una hormona denominada insulina, o a que esta hormona deja de tener efecto sobre las células del organismo. Dadas las posibles consecuencias de mantener altos los niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia), la variedad de fármacos disponibles, y la posible interacción de estos fármacos con otros medicamentos, obligan a que el tratamiento y el seguimiento sean individualizados. Sin embargo, en todos los casos, la dieta será un elemento importante en el control de la enfermedad, y si se pueden marcar algunas recomendaciones generales para estos pacientes.

* La naranja es una fruta muy aconsejable por su alto contenido en vitamina C. Sólo en casos de intolerancia podrá sustituirse por la misma cantidad de albaricoques, melocotones, ciruelas, fresón, pera o manzana, o por una raja de melón de unos 150 grs. (sin cáscara). No debe sustituirse por plátano ni por uvas y jamás se tomarán en lugar de la naranja zumos de la misma envasados comercialmente.

* La leche deberá ser de vaca, esterilizada y descremada (o en polvo descremada), para evitar su aporte de grasa. Sólo en el caso de no poder obtenerse leche descremada se tomará leche corriente, siempre hervida. Jamás deberá ser sustituida por leche condensada, dado el altísimo contenido en azúcar que ésta tiene.

* Salvo que exista contraindicación por otros motivos (hipertensión, etc.), la leche puede tomarse con café o té (en cantidad moderada). Si éstos están prohibidos, podrá tomarse malta o algún preparado de café descafeinado. No puede tomarse chocolate ni cacao. El uso de sacarina es voluntario. En las pequeñas cantidades en que se emplea es inofensiva, estando injustificada la alarma que su uso produce en algunas gentes.

* Debe tomarse pan corriente, de harina de trigo blanca o de pan integral, en las cantidades que se indican. No aconsejamos el uso de "panes especiales para diabéticos" y tampoco las preparaciones especiales de pan tostado y similares. Deberá tomarse por igual corteza y miga, sin descartar ni una ni otra. Sólo cuando le sea autorizado podrá el diabético sustituir toda o parte de su ración de pan por otros alimentos teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

20 gramos de pan equivalen a:	
ALIMENTO	PESO gr.
fideos o macarrones crudos	20
Arroz crudo	15
Patata cocida	50
Patatas fritas	25
Alubias, garbanzos o lentejas crudos	20
Remolacha	130
Zanahoria	120
Guisantes verdes	55
Galletas "Maria"	20

Es decir, que por cada 20 grs. de pan que tome puede comer, en su lugar, las cantidades indicadas de estos alimentos, pero siempre previa autorización de tu Equipo de Salud.

* El peso que se indica es el de la fruta ya pelada. Pueden tomarse, indistintamente, pera, manzana cruda, albaricoque, cerezas, frambuesas, fresas, fresones, higos frescos, melocotón, mandarina, naranja o una raja de melón de unos 150 grs. (sin cáscara). **No deberán tomarse plátanos ni uvas**. Las frutas cocidas, asadas, en compota, etc., no sustituyen a la fruta fresca y no deberán tomarse. Salvo indicación expresa jamás deberán tomarse frutas en almíbar.

* La forma ideal de tomar verduras son las ensaladas, ya que al comerse crudas conservan todas sus vitaminas que, en cambio, se destruyen totalmente o en gran parte al cocer. En épocas o lugares en que no exista la posibilidad de adquirir tomate o lechuga, o las personas a quienes no les gusten, o no les sienten bien, o simplemente, para variar de vez en cuando, puede tomarse solo tomate (en doble cantidad que la indicada) o sustituirlos – con desventaja – por una cantidad equivalente (de 200 a 300 grs. según la dieta) de alguna de las siguientes verduras (pesadas en crudo):

Alcachofas	Champignón
Acedera	Endivias
Acelgas	Escarola
Apio	Espárragos
Berenjena	Espinacas
Berro	Puerros
Brécol	Pepino
Cardo	Rábanos
Calabaza	Pimientos
Col	Repollo

O bien 120 grs. de coliflor, zanahorias o coles de Bruselas. En los menús en los que se indica alguna de estas verduras podrá sustituirse por cualquier otra de las enumeradas, a igualdad de peso. Dicho cambio puede ser efectuado sin necesidad de efectuar consulta previa.

- Los diabéticos pueden comer con bastante libertad carnes y pescados, siendo preferible que coman más veces pescado que carne. Dentro de los pescados, son más aconsejables los no-grasos (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, trucha, etc.), sean frescos o congelados (estos últimos tienen absolutamente el mismo valor alimenticio). Pero en muchos casos puede permitirse el que tomen al menos de vez en cuando pescados grasos, si bien previa autorización. Recordemos que los pescados que se compran enteros (con cabeza, etc.) tienen aproximadamente un 50% de desperdicios.

El pescado se puede tomar con cualquier condimento (dentro de las disponibilidades de aceite+ indicadas en cada tipo de dieta). Si se desea freírlo, deberá rebozarse sólo con huevo, o bien, si se reboza con harina, deberá reducirse en 10 grs. la ración de pan de esa comida. Dentro de las carnes, la más aconsejable es el pollo, y dentro de él, la pechuga. Pueden sustituirse por pollo aquellos platos de carne que se indiquen en la dieta todas las veces que se quiera. No obstante, el diabético puede tomar vaca, ternera y cordero, aunque siempre muy limpios de grasa (vulgarmente gordo). No podrá tomar cerdo ni tampoco caza y estarán prohibidos los embutidos salvo autorización expresa.

El huevo, por su riqueza en colesterol, es poco aconsejable, no debe pasarse de uno a la semana, como se indica en las minutas (en las que se incluye sólo para darles variedad), y siempre que puedan sustituirlo por pollo o por pescado.

* El peso que se indica es de patata cruda, aunque ya pelada. No deben sobrepasarse las cantidades indicadas. La patata debe pelarse inmediatamente antes de cocinarla, siendo una mala costumbre el pelarlas con anticipación, aunque se dejen en agua, pues pierden la vitamina C.

* Siempre que sea posible, debe guisarse con aceite de oliva. También puede utilizarse el de maíz y el de girasol así como el de soja, aunque éste tiene el inconveniente de que, a la larga, puede aparecer la aparición de bocio. No guisar nunca con manteca o mantequilla.

* Los caldos y consomés (aunque se hagan muy sustanciosos) carecen prácticamente de valor alimenticio. Constan en las minutas para darles variedad y por resultar agradables al iniciar una comida. Pueden tomarse (sin sopa alguna) en las cantidades que se desee.

Cuando en una comida figura carne y arroz, o verduras o pescado, etc., pueden unirse éstos al caldo, total o parcialmente, sin inconveniente alguno, pero conservando las cantidades.

* No debe pasarse de las cantidades indicadas, salvo reduciendo la ración de pan en esa comida: por cada 15 grs. de arroz (en crudo) que se aumenten debe disminuirse 20 grs. de pan.

* El queso es un gran alimento, pero su contenido en grasa le hace poco indicado para los diabéticos. No sobrepasar las cantidades indicadas y no tomar nunca queso curados.

* No deben sobrepasarse las cantidades indicadas. Puede tomarse jamón serrano o jamón cocido aunque están contraindicados si la tensión es alta o existen complicaciones renales.

Se entiende que el diabético no puede comer nada que no esté especificado en esta dieta o en las notas anteriores; En caso de duda debe de consultar a su médico

OBERVACIONES FINALES.-

** El diabético puede y debe beber todo el agua que desee. No deberá tomar, salvo expresa autorización: vino, cerveza ni licores, ni tampoco preparados comerciales de naranja, cola, etc.*

** Salvo indicación en contra, le estarán permitidos los condimentos y especias acostumbradas, siempre en cantidades prudenciales: sal, cebolla, ajo, azafrán, pimienta, mostaza, laurel, comino, pimentón, etc.*

** La cantidad de aceite para cada día debe medirse, por la mañana, en un vaso. Una cucharada grande son unos 15 grs.*

** Dentro de los alimentos indicados en cada minuta, pueden hacerse las combinaciones que se desee: pesar el pescado de la noche a la comida, o viceversa; o si en una dieta figura una verdura, patatas y carne, puede comer la verdura con patatas y luego la carne, y la verdura y luego carne con patatas, o puré de patata y luego carne con verdura, etc.*

** Si alguna minuta no le gusta no hay inconveniente en que repita aquellas que más le agraden. Igual decimos de cada alimento en particular, que pueden ser sustituidos por otros análogos; por ejemplo, puede sustituir la trucha por merluza o el cordero por ternera, o la vaca por pollo, etc.-*

José María Alonso Herreros

Farmacéutico Hospitalario.

Jefe Unidad Técnica Farmacia Hospital General Universitario de Murcia