

# NUTRISALUD DOCUMENTOS

*Guía y consejos para el cuidado del paciente diabético ambulatorio*

Visite Nuestro sitio web [www.nutrisalud-cr.com](http://www.nutrisalud-cr.com) y síganos en facebook en <http://www.facebook.com/Nutrisalud.cr?fref=ts>  
ENVIANOS TUS DUDAS O CONSULTAS A [WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM](http://WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM)

Otros documentos de su interés

En nuestra Serie COMER SIEMPRE BIEN (<http://www.nutrisalud-cr.com/category/revista-nutrisalud/alimentacion-nutricion/comer-siempre-bien/>)

Encontrará siempre artículos nuevos y otros menos recientes pero todos llenos de valiosa información para lograr aumentar su CULTURA NUTRICIONAL y DE SALUD y permitirle obtener cada día un estilo de vida más saludable, una mejor figura y una salud envidiable durante muchos años.

Puede ver temas como:

- Los Nutraceuticos (alimentos que actúan como medicamentos)
- Nuestra Guía de Intercambio de alimentos y alimentación balanceada
- Dieta de la Persona activa
- Pre Hipertensión arterial (corríjala antes que evolucione hacia algo más serio)
- Los engaños y mitos sobre la Dieta y el Ejercicio
- Que es el colesterol y como manejarlo
- Vegetarianismo Ejercicio y Salud
- Alimentos que engordan y otros que no engordan
- La Dieta HCG
- Acido úrico alto
- Que es y que no es orgánico
- ADEMÁS NUESTRA SERIE DE ARTICULOS NUMERADOS CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA "Comer Siempre Bien" del 1 al 10 y muchos otros temas de su interés.



En

NutriSalud nos dedicamos a la conservación y restauración de su estilo de vida y su salud en más amplio

## COMO CUIDARSE SI SE ES DIABÉTICO O NO SE QUIERE LLEGAR A SER

Manuel E. Piza. (NutriSalud)

**D**ieta y consejos para el cuidado del paciente diabético  
Por qué la dieta para la diabetes. La diabetes mellitus o sacarina es una ENFERMEDAD NUTRICIONAL que se debe frecuentemente a cuatro causas:  
1.- Herencia (La diabetes tipo 2 tiene mayor riesgo hereditario que la tipo 1. En casi todos los casos un padre, tíos, hermanos o un abuelo tienen la enfermedad. En el caso de gemelos idénticos, si uno tiene la enfermedad, el otro tiene un 80% de posibilidades de desarrollarla)  
2.- Dieta (de alguna manera la dieta determina el desarrollo de la diabetes tipo II y en la mayor parte de los casos se demuestra un exceso de ingesta alimenticia en los años anteriores a la aparición o debut diabético)  
3.- Otros factores (el estilo de vida sedentaria sin hacer ejercicio, el consumo de

alcohol y otras drogas y algunos medicamentos pueden precipitar el desarrollo de una diabetes sin embargo esos factores siempre se agregan a los anteriores)  
4.- En último lugar tenemos los trastornos hormonales como el síndrome metabólico, la enfermedad o síndrome de Cushing y otros tipos más raros.  
¿Qué es una dieta diabética?  
Se trata de una dieta de 1200 a 1500 calorías (de acuerdo al nivel de actividad física desarrollado por el paciente) en la cual no se consuman más de las esa cantidad de calorías diariamente pero además se respeten ciertos principios de la nutri-



# La diabetes es más que una enfermedad el resultado de un estilo de vida poco saludable. Podemos evitarla y tratarla sin grandes esfuerzos no se descuide

ción saludable que son fundamentales para mantener el NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE BAJO o sea controlar la diabetes.

No es que el nivel de azúcar sea la única consecuencia de la diabetes sacarina pero sí es la forma más rápida de saber que la persona se encuentra en control de su enfermedad.

Hay diabéticos que necesitan perder peso y para ello prescribimos una DIETA DIABÉTICA REDUCTIVA o con menos calorías, generalmente aproximándonos a las 1000 calorías diarias. Algunos no requieren perder peso por lo que se les permiten hasta 1300 Calorías por día y en caso de diabéticos que tienen actividades físicas muy fuertes como empleados manuales u obreros agrícolas o de fábricas o deportistas, entonces permitimos que se llegue hasta las 1500 a 2000 Calorías por día.

Esto para una persona con una estatura entre 150 y 180 cm.

Cuando la persona tiene una estatura mayor se deben hacer los ajustes necesarios pero siempre empleando el método

de prueba o sea iniciar una dieta y medir el azúcar y el peso del paciente cada semana para lograr un equilibrio adecuado entre pérdida de peso y dieta.

La dieta ayudará al diabético no solamente para que pierda peso sino también para reducir los riesgos de problemas cardíacos y hepáticos, controlar el nivel de azúcar en la sangre, bajar el colesterol o los triglicéridos o mejorar la función de los riñones que se deteriora rápidamente en el diabético no controlado.

El azúcar en la sangre es la cantidad de glucosa (azúcar simple) que su sangre contiene. Aunque el azúcar es la fuente principal de energía en su cuerpo y casi el único alimento que recibe el cerebro, los glóbulos rojos y algunos otros tejidos,

no es necesaria para la vida ya que el cuerpo la produce a partir de los carbohidratos complejos como los almidones y a partir de los aminoácidos contenidos en las proteínas. **Por eso podemos pres-**

**cindir totalmente de los alimentos dulces en los pacientes diabéticos sin causarles daño alguno.**

Una dieta para diabéticos limita la cantidad de carbohidratos, grasa y proteína que consume el paciente. La dieta típica de 1200 calorías es baja en carbohidratos y en grasa pero normal en proteína o sea que proporciona un 12 a un 18% de las calorías

totales en forma de proteínas o sea entre 150 y 225 gramos diarios de algún tipo de carne o

legumbre como los frijoles, soya, etc. Normalmente recomendamos al diabético alimentos con BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO o sea alimentos que liberan la glucosa lentamente para evitar la elevación de la insulina y, en el caso de deficiencia de esa sustancia, evitar la elevación del nivel sanguíneo del azúcar. Los alimentos de lenta digestión como los vegetales frescos y frutas, legumbres, cereales integrales y carnes magras son las que se recomiendan.

Qué es la INSULINA y para qué la necesitamos?

## INSULINA

Luego de ingerir alimentos los niveles de glucosa aumentan y el páncreas produce insulina. Cuando las señales demuestran altos niveles de glucosa en la

sangre, la insulina promueve la entrada de esa glucosa en las células sensibles a insulina (casi todas lo son). Esta hormona, secretada por las células beta del páncreas, se une a un receptor específico en



La uva y otras frutas son ricas en sustancias protectoras contra el cáncer y otras enfermedades como la cardiopatía y las alteraciones de las arterias

la superficie de la célula para ejercer su efecto metabólico. A la vez que inhibe la degradación de glucógeno (almidón del cuerpo), grasas y proteínas, la insulina



estimula el proceso de almacenaje: síntesis de glucógeno, grasas y proteínas y por lo tanto es una **HORMONA ANABÓLICA** o sea que promueve la acumulación y, como consecuencia, el aumento de peso. Es por eso que debemos mantener el **NIVEL DE INSULINA BAJO** y evitar la resistencia a la insulina como la que se produce en el síndrome metabólico, del cual ya hemos hablado extensamente.

## GLUCAGÓN

Esta hormona producida por la células alfa del páncreas, es la antítesis de la insulina. Se produce cuando hay señales de bajos niveles de glucosa sanguínea, estimula el desdoblamiento de glucógeno, grasas y proteínas e inhibe su síntesis. O sea que es una **HORMONA CATABÓLICA** o sea que promueve la destrucción

**Si quieres evitar la diabetes, el mejor consejo es que te comportes en tu dieta y estilo de vida como si ya tuvieras la enfermedad**

El ejercicio físico es uno de los métodos más importantes para lograr una plena salud y evitar la aparición de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la cardiopatía, la depresión y el mismo cáncer

# La obesidad puede ser un factor importante en el desarrollo de la diabetes

de las reservas y por ende la pérdida de peso.

El glucagón aumenta la actividad de unas enzimas específicas llamadas cinasas de proteínas celulares. Estas usan ATP para fosforilar un residuo de serina, treonina y, ocasionalmente, tirosina de algunas proteínas específicas. (MUY COMPLICADO, PERO NO SE PREOCUPE NO TIENE QUE APRENDÉRSELO)

Cuando hay altos niveles de glucagón, unas proteínas específicas se fosforilizan. La fosforilación activa una enzima específica que tiene que activarse cuando las reservas de glucosa y energía son bajas y desactiva la enzimas responsables del almacenamiento de energía.

El glucagón se une a un receptor en la superficie celular. Una vez ocupado el receptor, por la unión con una proteína de acoplamiento (proteína G) se activa la ciclasa de adenilato, enzima que toma ATP (trifosfato cargado de energía que actúa como las baterías de las células) y forma AMP cíclico y fosfato. Posteriormente el AMP activa otra enzima la cual comienza producir la unión de otras proteínas que también actúan como enzimas. Después de tanta complicación, el resultado es una amplificación de la señal original (cinasas activando cinasas que a su vez activan otras cinasas) y un incremento en la fosforilación de proteínas celulares y la liberación de azúcar a partir del glucógeno y de los aminoácidos de las proteínas. De esa manera se promueve la destrucción de las reservas y por lo tanto se ayuda a bajar de peso.

La proteína G es otra sustancia que sirve como cronómetro y determina hasta cuando se produce la reacción y, cuando ella lo indica por unirse a otros compuestos, todo el complejo se desploma y la ciclasa de adenilato se inactiva reiniciándose todo el ciclo de nuevo.

La razón para que incluyamos todas esas complejidades que no esperamos que usted conozca, es para indicarle lo complejo que es todo el mecanismo y, sobre todo un aspecto muy importante y trascendente para su dieta diaria: **EN SU CUERPO NO HAY SUSTANCIAS PERMANENTES NI SUS CARBOHIDRATOS NI SUS PROTEÍNAS NI SUS GRASAS Y NI SIQUIERA SUS HUESOS.** Todo se encuentra en permanente **CREACIÓN Y DESTRUCCIÓN** o sea que en e término de 6 meses a lo sumo, todas las sustancias depositadas en su cuerpo se han renovado por lo que si usted **CAMBIA SUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y**

**EJERCICIO** en poco tiempo tendrá que observar resultados.

**Cuidados del diabético o pre-diabético:**

El consejo es **COMA COMO DEBE COMER UN DIABÉTICO Y NUNCA LLEGARÁ A SERLO**

Consulte con su médico y a un profesional en nutrición ya que cada uno de ellos abarcará una parte diferente de su **PLAN NUTRICIONAL** y prefiera siempre el sistema de '**Dieta Intercambiable Para Diabéticos**' la cual le dará el tamaño de las porciones y una **GUÍA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS** que le permitirá decidir el tamaño de las porciones aunque no se encuentren en el ejemplo de menú que le dieron inicialmente. Su asesor profesional le dirá la frecuencia y clase de alimentos que debe comer para

para una dieta de 1200-1300 Calorías. Usted puede cambiar una comida por otra del mismo grupo. Por ejemplo, puede escoger una rebanada de pan en lugar de 3/4 de taza de cereal seco integral o 1 galleta integral de avena. Puede escoger 1/2 taza de jugo de fruta en lugar de 1-1/4 taza de melón o papaya, 1 manzana pequeña, una naranja, 10 uvas o fresas, una nectarina o melocotón pequeño, 1 tajada de piña de 1 cm, medio banano grande o 1 pequeño, 1 kiwi, 2 granadillas, medio mango maduro o 1 cele, 4 jocotes maduros y otras opciones. Tamaño de las porciones:

1-1/2 taza (12 onzas) de líquido es el tamaño de una lata de gaseosa (soda).

1 taza (8 onzas) de comida es aproximadamente un puñado (mano llena) grande. Sin embargo si quiere ser serio o seria, compre tazas de medida para que las porciones



**CON EL MÉTODO O SISTEMA CRON LOGRAMOS MANTENER UNA NUTRICION ÓPTIMA CONSUMIENDO MUCHO MENOS CALORÍAS (ENTRE 1000 Y 1500 POR DÍA)**

controlar su diabetes o para prevenirla si es que todavía está a tiempo. Hable con su asesor si los niveles de azúcar en su sangre son o muy bajos, o muy altos y mida esos niveles al menos dos veces por semana. También una vez cada 3 a 6 meses debe medir su **HEMOGLOBINA GLICOSILADA** y al menos una vez al año visitar a un médico para que le realice un **FONDO DE OJO** para observar si hay desarrollo de su enfermedad en las arterias que en ese sitio se observan muy fácilmente. A continuación le incluimos las directrices

sean las correctas.

El tamaño de una porción significa el tamaño de la comida después de estar cocida. 3 onzas de carne cocida es aproximadamente el tamaño de una carta de naipe.

**MENÚ DE EJEMPLO:**

Desayuno:

Tipo:

- 1 huevo frito cocido en sartén antiadherente con spray de grasa
- 1 tajada de pan integral o multi-grano sin mantequilla (puede agregar spray de grasa)

# El diabético no solamente tendrá problemas derivados del azúcar alto sino que tiene predisposición a una serie de enfermedades de diversos sistemas del cuerpo

- 1 taza de café con leche o te sin azúcar (puede usar edulcorante artificial)
  - 1 manzana pequeña
  - 1 vaso de agua 15 minutos después del desayuno
- Grupo de alimentos para escoger:

- Tipo
- 3 onzas de carne magra de res o cerdo o alimento proteico (alternativas; 1/2 taza de atún enlatado en agua, 3 onzas de pechuga de pollo o pavo sin la piel, media taza de frijoles, garbanzos o lentejas, media taza de sustituto de carne como soya texturizada, queso blanco (como tico) 40 gramos o 2 huevos.

Según algunos estudios, el té de oolong aumenta las defensas, preserva el sistema cardiovascular y también colabora con la prevención del cáncer. Tiene importantes propiedades rejuvenecedoras, además de combatir las grasas y favorecer la pérdida de peso. Además es un regulante natural del colesterol y, por si fuera poco, algunos investigadores sostienen que mejora el metabolismo hepático del alcohol y tiene un importante efecto para las resacas.

## Los ácidos grasos omega tres actúan en el metabolismo generando SUSTANCIAS ANTI-INFLAMATORIAS conocidas como EICOSANOIDES por provenir de ácidos grasos de 20 carbonos y poli-insaturados

- 1 pan o porción de cereal, tal como 3/4 de taza (6 onzas) de "bran flakes", una galleta de avena (nutri snacks) un atole de avena con 2 cucharadas de avena integral y 1 cucharada de leche en polvo descremada, agregando agua al gusto y llevando a ebullición.
  - 1 fruta, tal como 1 plátano pequeño (banano de 5 pulgadas) o 1/2 de 9 pulgadas (ver alternativas más arriba)
  - 1 leche, tal como 1 taza de leche descremada o de 1%
  - 1 carne o sustituto de carne, tal como 1/4 de taza de requesón ("queso cottage" o un huevo tibio (escalfado).
- Merienda a media mañana
- Yogourt in line 200 cc con 1 galleta Tosh o NutriSnaks (alternativa 1/2 taza de fruta)
- Almuerzo:

- 1 grasa, tal como 1 cucharadita de mayonesa corriente o 2 cucharaditas de mayonesa con bajo contenido en grasa, 1/4 de aguacate pequeño (Hass) 1 cucharadita de aceite de oliva o cannola

- dulce, cebolla, orégano, culantro, espinacas y otros similares.
- 1 porción de media taza de harina o farináceos como papa, caote, ñampí, tiquisque, yuca, pasta arroz, pan integral o tortilla
- 1 fruta como postre o 1 pequeño bowl de gelatina dietx
- Agua, te frío, refresco o gaseosa lighth, cantidad libre.

Merienda de la tarde:

- Tipo
- 1 café negro o con leche descremada con 1 paquete de galletas María Fibra o Soda Integral.
  - Alternativa: 1 barra Nature Valley o Jacks de 70 Calorías.

Cena:

- Si no consumió carne en el almuerzo
  - 2 onzas de carne o equivalente
  - 1 tajada de pan integral.
  - 1 vaso de leche l 2% de grasa
- Al acostarse  
1 vaso de leche al 2% (240 cc)

### AGREGUE A SU DIA AL MENOS 40 MINUTOS DE EJERCICIO MODERADO

Consejos para su cuidado:  
La diabetes es fundamentalmente una enfermedad de tratamiento ambulatorio y el 90% de la responsabilidad recae en el paciente o su familia.

Usted debe participar en el plan de su cuidado. Para ello debe aprender acerca de su dieta o enfermedad. De esta forma usted y su médico pueden hablar acerca de sus opciones y decidir que tratamiento se usará para su cuidado. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

La harina integral de trigo que incluye el germen y el afrecho tiene un 78% más de fibra, un 74% más vitaminas B y E y un 69% más minerales. Al menos en la dieta norteamericana típica, los azúcares y almidones refinados forman entre el 40 y el 55% de la ingesta calórica.

- 1/2 taza de vegetales restringidos (zanahoria, remolacha, ayote sazón, berenjena, plátano verde)
- Cantidad libre de ensalada como guarnición con apio picado, lechuga, repollo, brócoli, zapayo ayote o chayote tierno, pepino, tomate, berros, caibas, chile