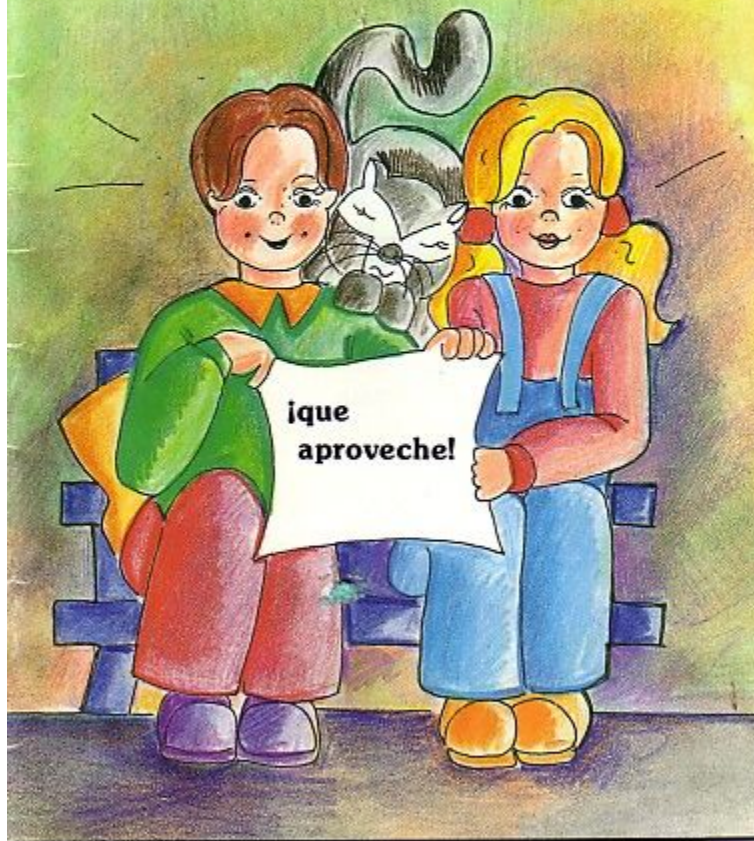


DIABETES Y COMIDA

Si conoces bien tu diabetes, podrás comer
prácticamente de todo, siempre que tu alimentación
sea adecuada según tu edad,
equilibrada, variada y regulada.



SERVICIO DE ESCOLARES Y ADOLESCENTES
UNIDAD DE ENDOCRINOLOGIA
HOSPITAL MATERNO-INFANTIL VALL D'HEBRON (BARCELONA)

ALIMENTACION DEL DIABETICO

La alimentación del diabético debe ser adecuada, equilibrada, variada y regular.

ADECUADA

Comemos para aportar energía (calorías) a nuestro organismo, sin ellas no podríamos andar, pensar y tampoco crecer y desarrollarnos pero la cantidad de energía no debe ser ni mayor (produciría obesidad), ni menor de la necesaria, según la edad del niño porque podría alterar su crecimiento y desarrollo.

Las necesidades energéticas se calculan considerando 1.000 calorías de base + 100 calorías por año de edad, hasta un máximo de 2.400 calorías en la pubertad.

Estas calorías se encuentran en los alimentos en forma de:

HIDRATOS

DE CARBONO (azúcares): 1 gr. igual a 4 calorías

PROTEINAS: 1 gr. igual a 4 calorías

GRASAS: 1 gr. igual a 9 calorías

Pero no todos los azúcares, proteínas y grasas tienen el mismo poder nutritivo.

Estas pautas para una alimentación correcta no tienen otra intención que darte a conocer los diferentes alimentos y su forma de manejarlos para poder mantener la glucemia lo más cerca posible de la normalidad.

Cuanto mejor conozcas la composición de los alimentos y la acción de la insulina que te administras, más variedad de alimentos podrás comer. Estas normas no son para limitarte sino para mejorar tu calidad de vida.



HIDRATOS DE CARBONO

Hay de varios tipos:

- Simples o Refinados:** Formados por 1 ó 2 moléculas de glucosa. Al ingerirse y llegar al intestino pasan muy rápidamente a la sangre. Se encuentran en el azúcar, frutas, miel y se tomarán siempre acompañados de otros alimentos (postres).
- Complejos:** Están formados por muchas moléculas de azúcares. Se encuentran en el pan, legumbres, arroz, pasta italiana. Cuando se ingieren pasan lentamente a la sangre, modificando poco la glucemia.

Fibras: Son hidratos de carbono complejos que no se absorben, es decir, que no pasan a la sangre, por lo que no tienen ningún poder nutritivo, pero enlentecen la absorción de los otros alimentos. Pueden transformar un azúcar de rápida absorción en uno de lenta y enlentecer aún más la absorción de los azúcares complejos. Se encuentran en verduras, legumbres, fruta.

PROTEINAS

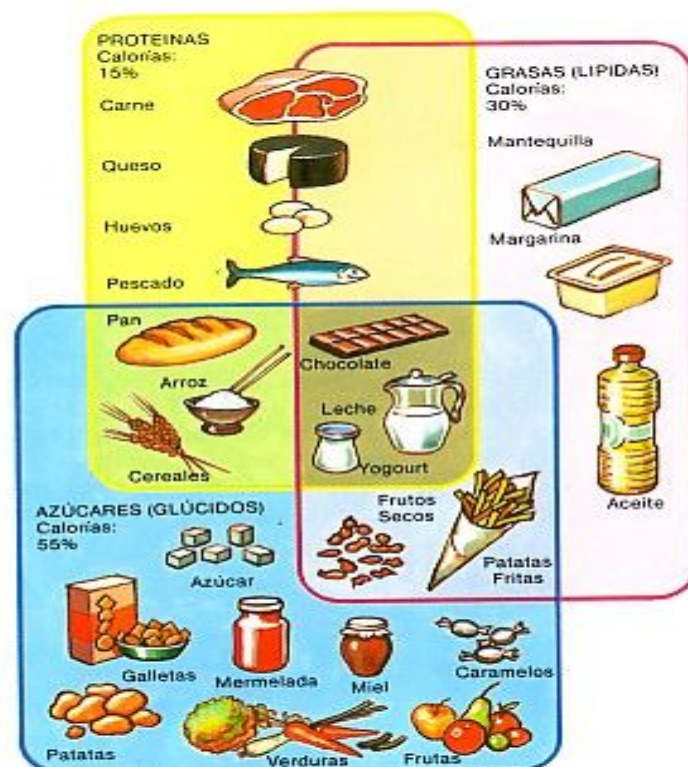
Sirven fundamentalmente para formar el organismo. Se encuentran principalmente en los animales, pero también en los vegetales (cereales y legumbres).

GRASAS

Forman, con los hidratos de carbono, las grandes reservas energéticas del organismo y se encuentran tanto en el reino animal como en el vegetal. Por su composición, son preferibles las grasas vegetales (aceite de oliva) que las animales, y dentro de las grasas animales son preferibles las de pescado a las de carne.

EQUILIBRADA

La alimentación debe llevar el porcentaje de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo y se repartirán de la siguiente manera:



Proteínas	15 %
Grasas	30 %
Hidratos de carbono	55 %

Para conseguir estos porcentajes es suficiente realizar una alimentación sin grasa visible (excluir mantequilla, cordero, carne de cerdo, jamón dulce), tomar un máximo de 200 gr. de carne o pescado al día y regular los hidratos de carbono según la siguiente tabla.

Debemos procurar que los azúcares de rápida absorción (frutas) no sobrepasen el 20% del total de los glúcidos, ni sean inferiores al 10% (la fruta aporta vitaminas y minerales además de glúcidos). Se tomarán siempre en forma de postres, nunca solos.

Debemos procurar ingerir un mínimo de 15 gr. de fibra al día y en la edad adulta se debe intentar llegar a 30 gr. al día.

Procurar que todas las comidas principales, comida y cena, tengan alimentos ricos en fibras. Por ejemplo, si toma pasta italiana o arroz o patatas, procurar acompañarla con una buena ensalada o verdura.

Evitar las grasas visibles. La grasa es necesaria pero en exceso perjudica y es mejor la grasa vegetal que la animal, y es mejor el aceite de oliva a los otros aceites vegetales.

Por el tipo de grasas que contienen, es preferible para aportar las proteínas necesarias, el pescado a la carne.



TABLA DE ALIMENTOS

Una ración igual 10 gr. de Azúcares.

a) FECULAS

	CRUDO	CODIDO	FIBRA
Arroz blanco	15 gr.	35 gr.	-
Arroz paella	15 gr.	20 gr.	-
Garbanzos	20 gr.	55 gr.	3 gr.
Guisantes frescos . . .	60 gr.	95 gr.	1.2 gr.
Guisantes cong.	80 gr.	95 gr.	1.2 gr.
Habas	20 gr.	50 gr.	3.2 gr.
Judías blancas	20 gr.	55 gr.	3.7 gr.
Lentejas	20 gr.	50 gr.	1.6 gr.
Patatas	50 gr.	70 gr.	0.25 gr.
Pan de trigo blanco . . .	20 gr.	-	-
Pan de trigo integr. . . .	20 gr.	-	0.3 gr.
Pasta (sémola, fideos, macarrones, etc)	15 gr.	50 gr.	-
Biscotes	14 gr.	-	-
Bollo suizo	15 gr.	-	-
Ensaimada	20 gr.	-	-

b) HORTALIZAS

Col de Bruselas	120 gr.	200 gr.	1.2 gr.
Judías verdes	200 gr.	300 gr.	2.1 gr.
Puerros	200 gr.	200 gr.	1.5 gr.
Tomates	250 gr.	260 gr.	1.3 gr.
Zanahorias	115 gr.	160 gr.	1.2 gr.



TABLA DE ALIMENTOS

Una ración igual 10 gr. de Azúcares.

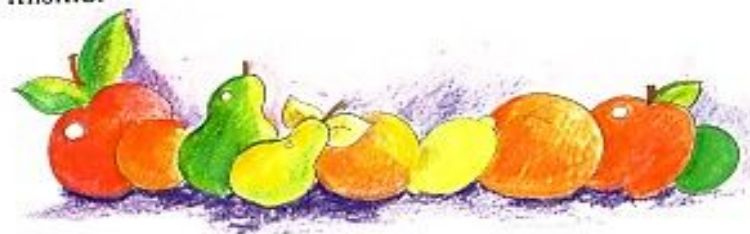
c) FRUTAS

	PELADA	ENTERA	FIBRA
Albaricoque	100 gr.	85 gr.	0.8 gr.
Fresa	-	120 gr.	1.5 gr.
Fresón	-	200 gr.	3 gr.
Mandarina	105 gr.	115 gr.	0.3 gr.
Manzana	70 gr.	85 gr.	0.7 gr.
Melocotón	100 gr.	125 gr.	0.6 gr.
Melón	200 gr.	-	0.5 gr.
Naranja	100 gr.	125 gr.	0.7 gr.
Pera	65 gr.	70 gr.	1.2 gr.
Pera de agua	100 gr.	110 gr.	1 gr.
Sandía	200 gr.	-	2 gr.

d) PROD. LACTEOS

Leche de vaca	200 gr.
Yogourt	200 gr. (2 yoggs)
Queso fresco	250 gr.
Nata fresca	320 gr.

Es preferible calcular la cantidad de azúcares que se necesitan en estado cocido para que toda la familia coma lo mismo.



REGULADA

Cada día debemos procurar seguir el mismo horario ya que la insulina tiene unos momentos de máxima acción que debe coincidir con el momento de las comidas. En otros momentos la acción de la insulina baja, éstos deberían coincidir con los momentos de ayuno.

En cada comida debemos procurar no variar el porcentaje de hidratos de carbono para evitar hipoglucemias o hiperglucemias.

En un régimen insulínico de 2 inyecciones diarias, ordinaria más intermedia por la mañana y por la noche, podríamos repartir los hidratos de carbono de la siguiente manera:

Desayuno	10 %
Almuerzo	15 %
Comida	30 %
Merienda	15 %
Cena	15 %
Resopón	5 %

VARIADA Y AGRADABLE

La alimentación debe ser variada para no aburrir y al mismo tiempo bien cocinada. Debemos usar la imaginación en la cocina para lograr comidas diferentes utilizando los mismos productos. Si no lo hacemos así, los niños pueden rechazar la comida.

PARA ENDULZAR

Podeis usar tranquilamente la SACARINA o el Ciclamato, tened en cuenta que los productos que existen en el mercado, la FRUCTOSA y el SORBITOL, tienen las mismas calorías que el AZÚCAR.

Padres, procurad no estar pesando continuamente los alimentos, acostumbraos a utilizar los utensilios de cocina como medidores para controlar la comida de vuestros hijos.

Aquí os damos unas equivalencias de interés, lógicamente calculadas con nuestros utensilios.

	PESO	RACIONES
1 rebanada de pan de 1/2 kg.	25 gr.	1 1/4
1 pan de viena	50 gr.	2 1/2
2 1/2 cucharadas lentejas cocidas	50 gr.	1
3 1/2 cucharadas judías cocidas	55 gr.	1
3 1/2 cucharadas garbanzos cocid.	55 gr.	1
1 cucharón de lentejas cocidas	75 gr.	1 1/2
1 cucharón de judías cocidas	70 gr.	1 1/4
1 cucharón de garbanzos cocidos	70 gr.	1 1/2
1 mandarina mediana pelada	50 gr.	1/2
1 manzana mediana pelada	150 gr.	2
1 naranja mediana pelada	120 gr.	1 1/4
1 pera mediana pelada	80 gr.	1 1/4
1 pera de agua mediana pelada	100 gr.	1/2

Haced lo mismo con las cucharas y cucharones de vuestra casa y usad lo menos posible la balanza en el momento de servir la comida.

CALCULO DE UNA DIETA PARA UN NIÑO DE 10 AÑOS

Las necesidades energéticas según la edad se calculan considerando 1.000 calorías de base + 100 calorías por año de edad.

Calorías: $1000 + 10 \text{ años} \times 100 = 2.000$ calorías día

Cálculo de los glúcidos.

55% de glúcidos = 1.100 calorías.
1 gr. de glúcidos = 4 calorías.
 $1.100 \text{ calorías} : 4 = 275 \text{ gr. de glúcidos}$
= 27.5 raciones.

Desayuno: 2.25 raciones.

1 vaso de leche = 1.25 raciones.
20 gr. de pan ó
3 galletas María = 1 ración.

Almuerzo: 5 raciones.

100 gr. de pan = 5 raciones.
30 gr. de jamón, embutidos, queso.

Comida: 8 raciones.

Féculas 5 raciones.
Pescado cocido 250-275 gr.
Legumbres:

250 gr. de pasta italiana
350 gr. de patatas
150 gr. de arroz

Verdura cocida ó ensalada = 1 ración.
100 gr. de carne ó pescado a la plancha.
1 pieza de fruta grande = 2 raciones.

Merienda: 2.5 raciones.

40 gr. de pan = 2 raciones.
25 gr. de jamón, queso, embutidos.
1 yogurt natural = 1/2 ración.

Cena: 7 raciones.

4 raciones de féculas.
Verdura ó ensalada.
100 gr. de carne ó pescado ó un huevo.
1 pieza de fruta.

Antes de acostarse 1 vaso de leche = 1 ración.



QUE PODEIS BEBER

Para beber tomareis preferentemente agua natural con gas o sin gas, o bien, las bebidas light. Os damos la composición de las principales bebidas refrescantes.

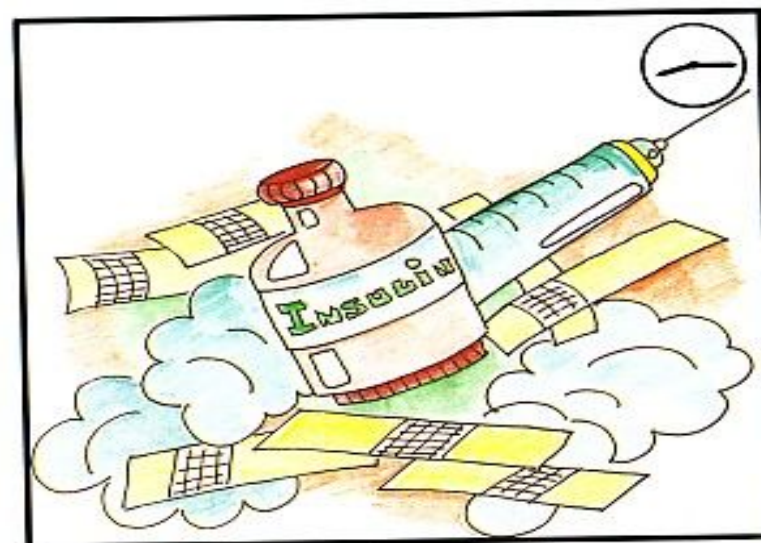
	100 c.c.	Azúcar	Alcohol	Calorias
Bebida de Cola	1	12,6	0	50,4
1 bot. de cola	190 c.c.	24	0	98
Limonadas, naranj.	1	8	0	32
1 bot. Lim. Naranj.	190 c.c.	15	0	61
Limonada natural	1	2	0	8
Naranjada natural	1	4	0	16
Tónica	1	12,6	0	50
1 bot. Tónica	190 c.c.	24	0	96
Cacaolat	1	11	0	100
Cerveza	1	4	5	51
1 cerveza quinto	200 c.c.	8	10	103
Cerveza mediana	330 c.c.	13	16	170
Vino de mesa	1	0	12	84
Cava brut	1	0,15	11,5	80
Ginebra	1	0	40	280
1 copa	33 c.c.	0	13	93
Cañac	1	0	38	266
1 copa	33 c.c.	0	12,5	88
Whisky	1	0	40	280
1 copa	33 c.c.	0	13	93
Cuba-libre	200 c.c.	24	20	236
Gin-tónico	200 c.c.	24	20	236

Procurar no ingerir alcohol. Como en ciertas discotecas no sirven bebidas no alcohólicas, es preferible que tomeis, cerveza a whisky; ginebra, o cuba-libre.

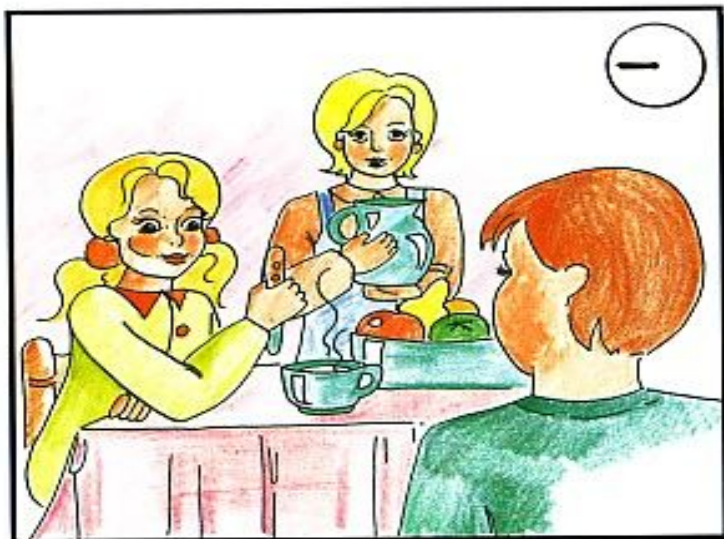
Consejo Edusalu: No bebáis alcohol



Un día ha empezado,
y tú te has despertado.



Tu análisis realizarás,
y la insulina te pondrás.



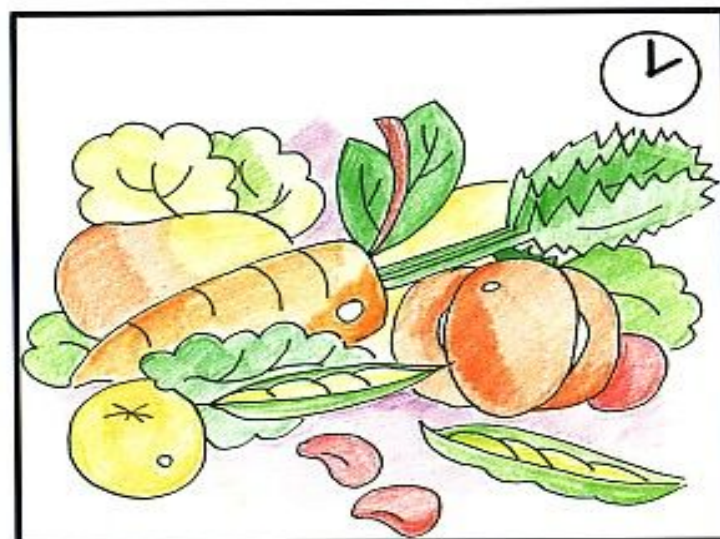
Antes de la jornada iniciar,
un buen desayuno debeis tomar.



Antes de almorzar,
volveros a controlar.



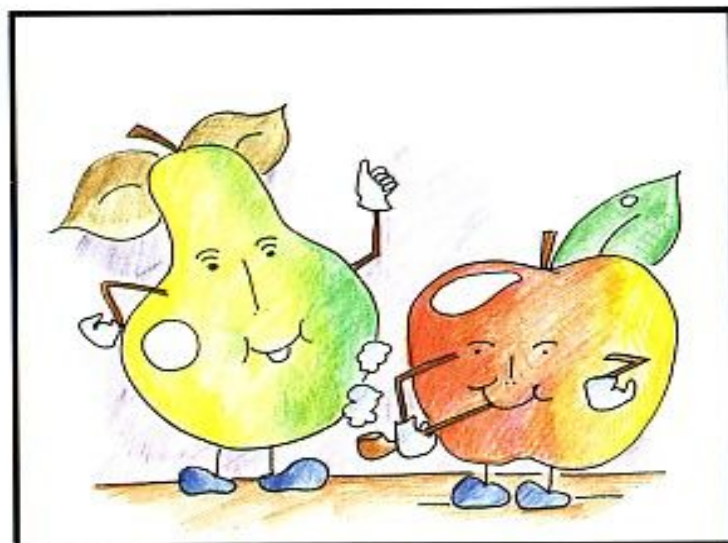
Por la mañana en la escuela,
juegas con tus colegas.



Legumbres y verduras has de comer,
y es lo mejor que puedes hacer.



Antes de descansar,
un bocado has de tomar.



Has de procurar cada día,
a la misma hora,

RECUERDA

- LOS AZÚCARES DE RÁPIDA ABSORCIÓN, FRUTAS, AZÚCAR, NO DEBERÁN SOBREPASAR EL 20% DEL TOTAL DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.
- CADA DÍA, DEBERÁS PROCURAR COMER ENTRE 15-20 GR. DE FIBRA.
- EVITA, EN LO QUE PUEDES, LAS GRASAS.
- ES PREFERIBLE, POR LA COMPOSICIÓN DE LAS GRASAS, EL PESCADO A LA CARNE.
- NO TE OLVIDES DE COMER HIDRATOS DE CARBONO EN LAS COMIDAS DE LOS DÍAS ESPECIALES, NAVIDAD, BODAS, ETC.
- PROCURA NO TOMAR ALCOHOL, PERO SI NO SE PUEDE EVITAR, ES PREFERIBLE LA CERVEZA A LOS CUBATAS.
- PROCURA SEGUIR UN HORARIO EN LAS COMIDAS, EN RELACIÓN CON TU RÉGIMEN INSULÍNICO, PERO SI ALGÚN DÍA TE LO SALTAS, SI ERES CONSCIENTE, NO PASA NADA.