



Alimentación sana para prevenir la DIABETES

La Central de Abasto de la Ciudad de México te ofrece frutas, legumbres y hortalizas frescas, con la mejor calidad y a los mejores precios, para que prepares en tu hogar alimentos sanos que protejan la salud de tu familia y prevengas también la llamada Epidemia del Siglo XXI

De acuerdo con la Federación Mexicana de Diabetes esta enfermedad es crónica degenerativa con mayor carga de mortalidad y discapacidad, y en México el 11% de la población entre 20 y 69 años la padece, además de que es la tercera causa de muerte en el país; por lo que en esta ocasión te presentamos las causas que la originan, sus efectos y algunas recomendaciones para prevenirla y/o disminuir los efectos degenerativos que ocasionan en el organismo humano.



Pirámide de la alimentación

En la base, están los que debes comer todos los días y en la punta, los que deberás consumir esporádicamente.

- **Pastel, bebidas azucaradas, alcohol y dulces.**
Úsalos con moderación
- **Grasas, mantequilla, nueces, almendras.**
Una a 2 porciones
- **Leche, yogurt y queso.** 2 a 3 porciones
- **Carnes, aves, pescado, huevo.** 2 a 3 porciones
- **Verduras.** 3 a 5 porciones
- **Frutas.** 2 a 4 porciones
- **Pan, cereal, arroz y pasta.** 6 a 11 porciones



¿Qué es la diabetes?

De acuerdo con el IMSS, la diabetes es una enfermedad ocasionada por la incapacidad del organismo, específicamente el páncreas, para generar insulina o utilizarla correctamente.

Las formas más comunes de diabetes son:

Diabetes Tipo I. Se presenta generalmente en niños, adolescentes y adultos jóvenes, pues el organismo no produce insulina todos los días. Las personas que la padecen, en ocasiones sufren hipoglucemia o hiperglucemia, con síntomas característicos como la baja o elevada presencia de azúcar en la sangre, sed y hambre continuas, respiración acelerada, náuseas o vómito, visión borrosa y resequead de la boca. temblores, mareos, sudoraciones, dolores de cabeza, palidez y cambios repentinos en el estado de ánimo, entre otros.

Diabetes Tipo II. Es la forma de diabetes más común. En este tipo, el organismo no produce la cantidad suficiente de insulina o crea una resistencia a ella. A largo plazo, provoca complicaciones en órganos internos y afectar el desempeño de las actividades diarias.

Con respecto al tratamiento, es imprescindible acudir al médico para seguir un régimen alimenticio adecuado, realizar ejercicio regularmente y controlar la presión arterial y el colesterol.

Diabetes Gestacional. Se presenta en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes, pero que presentan niveles elevados de glucosa en la sangre durante ese periodo.

Complicaciones para la madre. Una vez que ya ha padecido diabetes gestacional se incrementan las posibilidades de que se presente en posteriores embarazos. Las mujeres que padecen diabetes gestacional, suelen desarrollar diabetes tipo II.

Para el bebé. La diabetes gestacional puede producir, en un futuro, diabetes tipo II.

¿A qué edad se presenta?

Se presenta con mayor frecuencia en personas mayores de 40 años, aunque actualmente se ha visto un aumento del padecimiento en niños y adolescentes.

FACTORES DE RIESGO

Los que se pueden modificar:

- Sobrepeso u obesidad
- Hábitos de alimentación inadecuados (consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono y grasa)
- Sedentarismo

Los que no se pueden modificar:

- Ser mayor de 40 años (el riesgo aumenta con la edad).
- Tener familiares de primer grado con diabetes (mamá, papá, hermanos)
- Haber tenido diabetes gestacional
- Haber tenido hijos con un peso mayor o igual a los 4 kilogramos al nacer

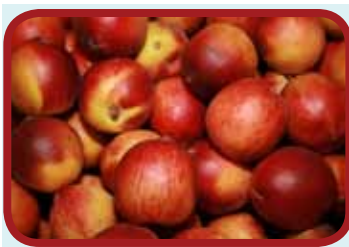
SÍNTOMAS

- Orinar mucho y continuamente
- Tener mucha sed y beber abundantes líquidos
- Tener mucha hambre
- Pérdida de peso y cansancio a pesar de comer más

También se pueden presentar otros síntomas menos comunes como:

- Piel reseca o escamosa
- Alteraciones visuales
- Infecciones frecuentes en la piel, vías urinarias o genitales
- Lesiones de difícil cicatrización

Si deseas más información, entra en la página de Internet de la FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES
<http://www.fmdiabetes.org>



Las frutas pueden dividirse en varios grupos de acuerdo con su tamaño y esto representará una ración:

- El grupo de la fruta pequeña incluye a la ciruela pasa (2 piezas), las uvas (10 piezas), el chabacano (3 piezas) o el capulín (12 piezas).
- De tamaño mediano son la manzana, el kiwi, la mandarina, el durazno, la naranja o la pera (1 pieza).
- El grupo de frutas grandes papaya, melón, piña o sandía (1 taza).
- Hay un grupo especial, que incluye al mango, plátano y chicozapote. La ración es únicamente media pieza. También en este grupo se incluyen los jugos de fruta y aquí la cantidad dependerá del tipo de fruta que se trate, pues puede ser media taza de jugo de naranja, o un tercio de taza de jugo de uva, por ejemplo.



Algunos datos más para tomar en cuenta...

1. ¿Es necesario eliminar todos los tipos de azúcar de mi plan de alimentación?
En realidad no, el plan de alimentación de una persona que vive con diabetes no significa que sea una alimentación SIN azúcares. El azúcar puede incluirse siempre y cuando seade una forma balanceada sin que afecte los niveles de glucosa en tu organismo).
2. ¿Es cierto que debo dejar de comer plátanos y mango?
En realidad no. Las frutas y las verduras tienen mucha fibra lo cual es bueno para nuestro organismo. Recuerda que no hay alimentos prohibidos pero que debemos tener especial precaución con las porciones. La porción de plátano y mango es de media pieza.
3. ¿Necesito consumir productos especiales para personas con diabetes?
No es necesario que consumas productos como galletas, chocolates, y dulces especiales. Recuerda que puedes incluir estos alimentos en tu plan de alimentación con ayuda de un especialista. Con frecuencia, los productos que tienen la leyenda “para personas con diabetes” son más caros y tienen más calorías que un producto normal.
4. ¿Cuáles son los tipos de grasa y cuáles debo preferir?
Los alimentos con grasa pueden colaborar con el sobrepeso. Trata de reducir tu consumo de grasas saturadas y prefiere el de grasas monoinsaturadas. Existe una relación entre el consumo de grasas saturadas y padecimientos cardiacos. Los distintos tipos de grasa tienen distintos efectos en los niveles de colesterol.
Grasas saturadas: Estas grasas están en las carnes, los productos lácteos enteros, mantequillas o embutidos.
Grasas monoinsaturadas: Éstas se encuentran en los aceites de canola, aceite de oliva, aceitunas, cacahuates, nueces y aguacate.
Las grasas polinsaturadas: Incluyen los aceites de girasol, maíz, soya, pescados de aguas frías como: atún, salmón, sardina, huachinango, mojarra, etc.



Sugerencia de menú semanal para personas con diabetes en una situación estándar de peso y edad. Válida para todo tipo de diabetes

LUNES

Desayuno

Café con leche descremada (200cc.). Si no le gusta el café sólo la leche)
Pan 50-60 gramos con un chorrito de aceite virgen extra de oliva o con mantequilla pero sólo 10 gramos

Media mañana

Una manzana (150 gramos)

Comida

Un plato de verduras aderezada con poco aceite (200 gramos) Un filete de 150 gramos a la plancha con papas hervidas (150 gramos)
Otra pieza de fruta

Merienda

Un café con leche (pequeño, 100 cc)
Una rebanada de pan con mermelada sin azúcar

Cena

Una sopa de fideos (150 cc) o caldo de pescado (200 gramos) Recena
Una pera

MARTES

Desayuno

Café con leche descremada (200 cc), o sólo leche

Un yogur desnatado

Media mañana

Una fruta 150 gramos

Comida

Un plato de acelgas 150 gramos
Pechuga de pollo a la plancha (150 gramos) con papas hervidas (150 gramos)

Merienda

Un zumo de naranja (200 cc)

Cena

Sopa de verdura (sin grasa, 150 gramos)
Una tortilla de un huevo con champiñones.
Una natilla de sobre con sacarina (100 cc)

Recena

Un vaso pequeño de leche

MIÉRCOLES

Desayuno

Café con leche descremada o sólo leche
Dos piezas de pan tostado con aceite virgen

Media mañana

Un kiwi o equivalente (una pieza de fruta)

Comida

Una ensalada de lechuga, tomate y cebolla aderezada con aceite virgen extra (150 gr.)
Un plato de alubias sazonadas con aceite y previamente cocidas (100 gramos)
Una pieza de fruta

Merienda

Café con leche descremada o sólo la leche pero más pequeño que el del desayuno
Una rebanada de pan con mermelada sin azúcar

Cena

Alubias verdes guisadas (200 gramos)
Mero a la plancha (150 gramos)

Recena

Una manzana (150 gramos)

JUEVES

Desayuno

Café con leche descremada (200 cc.), o sólo la leche

70 gramos de cereales integrales sin azúcar

Media mañana

Dos peras (150 gramos aprox.)

Comida

200 gramos de coliflor (hervida y sazonada)
Estofado de res 150 gr. de carne, 100 gramos de papas

Una pieza de fruta melón o sandía

Merienda

Dos yogures desnatados

Cena

Un consomé desgrasado (200 cc)
Una tortilla de un huevo con espárragos (150 gramos)

Recena

Un vaso de leche (100cc)

VIERNES

Desayuno

Café con leche descremada (200 cc) o sólo la leche

60 gramos de pan con un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Media mañana

Un yogur desnatado con cereales

Comida

Sopa de arroz (150 cc)
Caldo de pescado (150 gramos de pescado variado)

Una pieza de fruta

Merienda

Un jugo de naranja

Cena

200 gramos de espinacas cocinadas
Puré de papa (150 gramos) con 50 gramos de jamón York

Un flan de sobre preparado con edulcorante artificial

Recena

Un vaso de leche descremada (100cc.)

SÁBADO

Desayuno

Café con leche descremada (200 cc)
Dos rebanadas de pan tostado integral con un chorrito de aceite virgen extra

Media mañana

Una manzana (150 gramos)

Comida

Sopa de fideos (150 cc)
150 gramos de atún guisado con 150 gramos de tomate y cebolla

Una pieza de fruta

Merienda

Un jugo de naranja

Cena

Un consomé desgrasado (200 cc)
Champiñones guisados (200 gramos) y jamón serrano (50 gramos) al ajillo

Recena

Una pera

DOMINGO

Desayuno

Un café con leche descremada (200 cc)
60 gramos de pan con un chorrito de aceite virgen extra

Media mañana

Una manzana (150 gramos)

Comida

200 gramos de ensalada de lechuga, tomate, cebolla, etc.
Filete de ternera de 150 gramos con 100 gramos de papas al horno o en puré

Un rebanada de melón (100 gramos)

Merienda

Un yogur desnatado.

Cena

Sopa de fideos (150 cc)
Tortilla de un huevo con jamón (50 gramos)
150 gramos de mandarinas

Recena

Un vaso de leche descremada (100 cc)