



ALIMENTACIÓN Y DIETAS PARA PERSONAS CON DIABETES

ÍNDICE:

ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES	3
RACIONES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS CON DIABETES	5
GRUPOS DE ALIMENTOS	9
GRUPOS DE ALIMENTOS CLASIFICADOS ESPECIALMENTE PARA PERSONAS CON DIABETES	11



ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES

ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES

La planificación de las comidas en la diabetes supone aprender a elegir los alimentos y a comer las cantidades apropiadas de los mismos.

Un paciente con diabetes debe comer igual de saludable que un paciente sin diabetes. Lo importante es llevar una dieta sana y equilibrada, controlando bien las cantidades de los alimentos que se consumen. Nuestro patrón de dieta mediterránea (fruta, verdura, legumbres...) es recomendada por sus beneficios cardiovasculares. Para modificaciones en temas de dieta consulta con tu profesional sanitario.

LOS OBJETIVOS DEL PLAN DE ALIMENTACIÓN

1. Mantener un **peso corporal adecuado**.
2. **Mantener unos niveles adecuados** de glucosa en sangre, colesterol, triglicéridos, etc.
3. **Prevenir complicaciones** a largo plazo.

Existen tres características importantes en la alimentación de las personas con diabetes:



Evitar en la medida de lo posible los azúcares de absorción rápida:

miel, pasteles, bollería, refrescos azucarados, etc.



Comidas en horario y frecuencia pautada por el profesional sanitario

sobre todo si se toman hipoglucemiantes orales y/o insulina.



El ajuste de la dosis de insulina según la cantidad de hidratos de carbono,

como indique su profesional sanitario.



RACIONES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS CON DIABETES

RACIONES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS CON DIABETES

Un menú saludable puede estar perfectamente diseñado, pero puede estar desequilibrado si no nos fijamos en las cantidades de los alimentos y raciones que tomamos.

Para solucionar este problema es muy importante la **calibración del menú**, es decir, pesar los ingredientes empleados a la hora de cocinar y ver las raciones, y estudiar lo que nos aportan atendiendo a su composición tanto de macronutrientes como de micronutrientes.

¿QUÉ EQUIVALE A UNA RACIÓN?

El término ración en la dieta de una persona con diabetes se refiere en la cantidad de alimento que tenemos que tomar para que nos aporte 10 gramos del macronutriente del que estamos hablando, es decir: Hidratos de carbono, proteínas o grasas.

Generalmente al hablar de ración tendemos a centrarnos a raciones de Hidratos de Carbono y por tanto al hablar de ración de HCO nos referimos a la cantidad de alimento que nos aporta 10 gramos de HCO.

A modo de ejemplo, podemos señalar que una ración de HCO nos la aportan:

15g	Arroz o pasta ¹ Galleta tipo maría Cereales de desayuno Pan tostado	100g	Manzana ⁴	300g	Lechuga
20g	Pan ² Legumbres	150g	Zanahoria	2	Yogures
50g	Patata ³ Plátano	200g	Leche desnatada		

1. Arroz o pasta siempre nos referimos a peso crudo.
2. El pan se establece como cantidad común a todo tipo de pan: de molde, pan blanco, pan de centeno, pan integral...
3. La patata cruda o cocida casi no cambia el peso por lo que se suele poner 50 gramos para ambos.
4. En 100 gramos de manzana hay 10 gramos de hidrato de carbono (HC). Una manzana mediana que pese 200 gramos equivale a 20 gramos de hidrato de carbono. Como 1 Ración de HC son 10 gramos de HC, la manzana tendrá 2 Raciones HC.

¿CÓMO DESCIFRAR LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE UNA ETIQUETA?

Conocer y entender las etiquetas es importante para poder saber lo que realmente estamos consumiendo.

Es bueno que nos fijemos en la lista de ingredientes que componen el alimento. Estos vienen ordenados de más cantidad a menos cantidad de ingrediente en el alimento. Por ejemplo, si el primer ingrediente es harina de trigo significa que el ingrediente en mayor cantidad es harina de trigo. Es recomendable evitar los alimentos en los que el azúcar se encuentre entre sus ingredientes.

Luego veremos la información nutricional. Siempre vendrá expresada en 100gr de alimento o 100 ml si es un líquido. Esto es, de cada 100g o 100 ml del alimento qué cantidad corresponde a cada macronutriente (gramos de Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas) y micronutriente (gramos de sal, vitaminas, otros minerales...).

En algunos alimentos en la etiqueta nutricional no sólo nos viene reflejado por 100 gramos o mililitros de alimento, sino que también añaden una columna a la derecha de la composición de cada porción de alimento, para facilitarnos un poco el cálculo. Por ejemplo, en el pan de molde a veces nos viene cuál es la composición de cada rebanada.

Hay productos en los que ingerimos menos de una porción y hay otros, donde la porción indicada en el envase es muy inferior a lo que consumimos.



De esta manera sabremos lo que realmente nos aporta lo que estamos tomando:

1. % Valor diario (VD): El % de Valor Diario (VD): para cada nutriente tenemos un Valor diario recomendado (basado en una dieta estándar de 2000 Kcal. Para saber cuántas Kcal necesitas en tu dieta consulta a tu profesional de la salud ya que dependerá de tu peso, actividad física...).

Se considera, aproximadamente, en un alimento un VD:

- Bajo: 5 % o menos de un nutriente.
- Alto: 20 % o más de un nutriente.

Por ejemplo, si una porción del alimento nos dice que aporta un 14% de Grasas totales, significa que dicha porción nos está aportando el 14% de las grasas que se recomienda comer por día.

2. En cuanto a los Hidratos de Carbono son mejores aquellos productos que tengan pocos azúcares libres (“de los cuáles azúcares”). Mejor los que tienen menos de 10 gramos de azúcar/100 gramos de alimento.

3. En cuanto a las grasas es preferible un contenido bajo en grasas saturadas (vienen especificadas en la etiqueta como “de las cuales saturadas”) y grasas trans ó hidrogenadas (no viene especificado siempre). Si en los ingredientes dice “aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado”, el producto tiene grasas trans .

4. Selecciona aquellos alimentos que aporten menos del 5% de VD de sodio.

Para poder entender lo explicado anteriormente, en ocasiones ciertos fabricantes alimenticios utilizar el siguiente sistema de colores:



Informará al consumidor que el producto contiene un % bajo de la dosis diaria de azucares, grasas saturadas, sal...



Productos alimenticios que deben limitarse.



Informa que debe vigilarse la ingesta.



FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos nos aportan nutrientes que son importantes para:



FUNCIÓN ENERGÉTICA

Aportar la energía para el mantenimiento del cuerpo y nuestras actividades de la vida diaria, decimos que estos alimentos tienen función energética.



FUNCIÓN ESTRUCTURAL

Aportar los elementos formadores para el recambio y crecimiento de sus estructuras biológicas, decimos que estos alimentos tienen función plástica o estructural.



FUNCIÓN REGULADORA

Aportar las sustancias reguladoras, es decir, nos aportan los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, decimos que estos alimentos tienen función reguladora.





GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPOS DE ALIMENTOS



GRASAS

¿Cuáles son?

Aceites (de girasol, oliva, colza, nuez...), mantequilla, nata, margarina, manteca de cerdo...y todas sus versiones desgrasadas.

Ventajas nutricionales

- Materias grasas (energía)
- Ácidos grasos esenciales: omega 3, omega 6
- Vitamina A (visión, mantenimiento de las mucosas) y D (absorción del calcio) y E (antioxidante).

¿Qué cantidad puedo consumir?

Siempre depende de la constitución de cada persona, estilo de vida, etc. Es por ello que lo más recomendable es consultar con tu profesional sanitario.

La cantidad recomendada suele ser entre el 30-35% de las kcal diarias.

En una dieta de aproximadamente 2000kcal equivaldría a unos 70 gramos de grasa al día.

Ejemplos comunes de grasas:



Aceite

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces al día.
- **¿Cuánto?** 10 ml, 1 cucharada sopera.
- **¿En qué comidas?** Desayuno, comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Grasa insaturada, vitamina E.
- **¿Para qué?** Efecto cardiosaludable, ayuda a mantener el colesterol en niveles adecuados. Efecto antioxidante.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

¿Cuáles son?

Pasta, arroz, sémola, panes, pan tostado, cereales del desayuno, harinas, legumbres, patatas... Constituyen la base sobre la que se debe asentar una dieta equilibrada debido a sus propiedades nutritivas.

La elección de un tipo u otro y la cantidad a utilizar estará determinada por el estilo de vida de la persona, medicación. Se recomienda seleccionar siempre la versión integral.



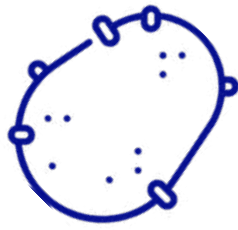
Ventajas nutricionales

- Hidratos de carbono complejos (función energética), mejor que los refinados.
- Fibras (favorecen el tránsito gastrointestinal) y magnesio (funcionamiento neuromuscular).
- Proteínas (mantenimiento y renovación celular) y hierro (transporte de oxígeno) en las legumbres.

¿Qué cantidad puedo consumir?

- La recomendación de consumo es de 4-6 veces al día. Consulta con tu profesional sanitario cuáles son las raciones de hidratos de carbono recomendables y cómo se distribuyen especialmente si estás en tratamiento con insulina.
- Consume una fécula en cada comida (pasta, arroz, patatas, pan...). Prefiere los alimentos completos y aprovecha al menos una vez por semana el poder nutritivo de las legumbres.
- Es importante destacar que siempre que se pueda se deberá escoger la versión integral de estos alimentos pues son más ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- La principal función de este grupo es energética.
- Controlar el tamaño de las raciones en este grupo es muy importante.

Ejemplos comunes de cereales y tubérculos:



Patata

- **Grupo:** Cereales y tubérculos.
- **¿Cuántas veces?** 4-6 veces/día.
- **¿Cuánto?** 150-200 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Hidratos de carbono y vitaminas de grupo B, vitamina C.

- **¿Para qué?** Para tener la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Alimento Energético.

Se pueden consumir tanto como plato principal como de guarnición por lo que en función de que se consuman de una u otra forma, la cantidad recomendada también varía:

Patata como plato principal - 150-200 gramos.

Patata como guarnición - 80-100- gramos.



Arroz

- **Grupo:** Cereales y tubérculos.
- **¿Cuántas veces?** 4-6 veces/día.
- **¿Cuánto?** 60-80 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Hidratos de carbono, vitaminas del grupo B y fibra (los integrales).

- **¿Para qué?** Para tener la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Alimento energético.

Se recomienda consumirlas tanto como plato principal, como complemento en ensaladas o como guarnición. Dependiendo de esto las cantidades también deberán cambiar.

Arroz como plato principal - 80 gramos.

Arroz para sopa - 25-30 gramos.

Arroz como guarnición - 25- 30 gramos



Pan

- **Grupo:** Cereales y tubérculos.
- **¿Cuántas veces?** 4-6 veces/día.
- **¿Cuánto?** 40-60 gramos.
- **¿En qué comidas?** Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- **¿Qué aportan?** Hidratos de carbono, proteína de bajo valor biológico, vitaminas del grupo B, fósforo y magnesio, fibra (si son integrales)
- **¿Para qué?** Alimento energético.



¡Cuidado!

Las patatas fritas, la bollería y los pasteles son ricos en grasas.

¡Tu profesional sanitario te indicará la cantidad de féculas dependiendo de tu tratamiento!



FRUTAS Y VERDURAS

¿Cuáles son?

Frutas y verduras frescas, en conserva, congeladas, enteras, en compota, en puré...

Ventajas nutricionales

- Agua (hidratación)
- Vitamina C (absorción de hierro)
- Beta-caroteno (visión)
- Vitamina B9 (multiplicación celular)
- Fibras alimenticias (tránsito digestivo), excepto zumos puros al 100 %

¿Cuántas al día?

El consumo de, al menos, 5 raciones de frutas y verduras al día, procurando consumirlas crudas 1 vez por comida (verdura cruda en el primer plato o fruta natural de postre) contribuye a llevar una dieta equilibrada y juega un papel importante en cualquier etapa de la vida.

¡Fácil! Una ensalada de envidias, una compota de manzana-frambuesa, un gratinado de zanahorias y un kiwi representan ejemplos de distribución de estas 5 raciones.

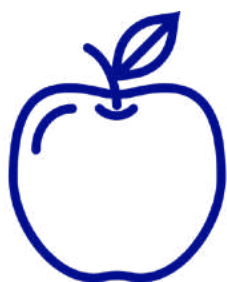
Es preferible el consumo de la pieza de fruta entera siempre que sea posible en lugar de en zumo ya que así el índice glucémico es menor al absorberse más lentamente y conservamos la fibra tan beneficiosa para el organismo. Es muy importante consumir al menos 3 piezas de fruta al día, por su valor nutritivo y su papel protector para la salud. Se recomienda que al menos una de ellas sea una fruta rica en vitamina C (naranjas, mandarinas, kiwi...)

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumir al menos dos raciones al día. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Priorizando las variedades de temporada.

La función principal de este grupo es reguladora.



Ejemplos comunes de frutas y verduras:



Manzana

- **¿Cuántas veces?** 3 veces/día.
- **¿Cuánto?** 120-150 gramos.
- **¿En qué comidas?** Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- **¿Qué aportan?** Agua, hidratos de carbono, fibra, vitamina A y C, potasio y magnesio.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y en la prevención de ciertas enfermedades. Alimento Regulador.



Mandarina

- **¿Cuántas veces?** 3 veces /día.
- **¿Cuánto?** 2 medianas.
- **¿En qué comidas?** Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- **¿Qué aportan?** Agua, hidratos de carbono, fibra, vitamina A y C, potasio y magnesio.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y en la prevención de ciertas enfermedades.
Alimento Regulador



Grelos

- **¿Cuántas veces?** 2 veces/día.
- **¿Cuánto?** 150 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Agua, fibra, vitaminas A, C y del grupo B, ácido fólico, potasio y magnesio.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y en la prevención de ciertas enfermedades.
Alimento Regulador.



Tomate

- **¿Cuántas veces?** 2 veces /día.
- **¿Cuánto?** 1 tomate.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Agua, fibra, vitaminas A, C y del grupo B, ácido fólico, potasio y magnesio.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y en la prevención de ciertas enfermedades.
Alimento Regulador.



Judías

- **¿Cuántas veces?** 2 veces /día.
- **¿Cuánto?** 150 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Agua, fibra, vitaminas A, C y del grupo B, ácido fólico, potasio y magnesio.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y en la prevención de ciertas enfermedades. Alimento Regulador.



Espinacas

- **¿Cuántas veces?** 2 veces /día.
- **¿Cuánto?** 150 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Agua, fibra, vitaminas A, C y del grupo B, ácido fólico, potasio y magnesio.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y en la prevención de ciertas enfermedades. Alimento Regulador.



Zanahoria

- **¿Cuántas veces?** 2 veces /día.
- **¿Cuánto?** 2 zanahorias.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Agua, fibra, vitaminas A, C y del grupo B, ácido fólico, potasio y magnesio.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y en la prevención de ciertas enfermedades. Alimento Regulador.



LÁCTEOS Y DERIVADOS

¿Cuáles son?

Leche, yogures, cremas de postre, petits-suisse, queso blanco, quesos...

Ventajas nutricionales

Aportan nutrientes muy importantes en los períodos de crecimiento y desarrollo, y también para el mantenimiento de la masa ósea y muscular del ser humano. La principal función de este grupo es estructural.

- Calcio (solidez en los huesos)
- Proteínas de calidad (mantenimiento y renovación celular)
- Vitamina A (visión, mantenimiento de las mucosas) y vitamina D (absorción del calcio) en los productos de leche entera o semidescremada
- Vitamina B2 (uso de nutrientes) y B12 (elaboración de glóbulos rojos)

¿Cuántos productos lácteos al día?

Debemos consumir lácteos de 2 a 4 veces al día. Prefiere los productos lácteos naturales a edulcorados a los azucarados, y consúmelos siempre dentro de la comida. Piensa igualmente en las versiones desnatadas (quesos) o con un % de material grasa (yogur, queso blanco). De 3 a 4 raciones al día son las necesarias en niños, mientras que en adultos se recomiendan de 2-3 raciones diarias, salvo en situaciones especiales como: embarazo, lactancia, menopausia...

Leche - 1 ración es un vaso normal, de unos 200 ml.

Yogur - una ración son 2 yogures.

Queso - dependiendo de si el queso es fresco o curado varía también el tamaño de la ración. Queso fresco 80 gramos y queso curado 30 gramos.

Ejemplos comunes de leche y derivados:



Leche

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces /día.
- **¿Cuánto?** 1 vaso.
- **¿En qué comidas?** Desayuno, media mañana, merienda, noche.
- **¿Qué aportan?** Agua, proteínas de elevada calidad, calcio, fósforo, vitaminas A, D y del grupo B.

- **¿Para qué?** Para tener unos huesos sanos y fuertes. Alimento plástico.

La leche es muy importante en todas las etapas de la vida, pero especialmente en la lactancia, el crecimiento, el embarazo, la menopausia y en la población de edad avanzada.

Comparación en recomendaciones del consumo de leche niño/ adulto:

Niño con 3-4 veces al día del grupo de lácteos

Adulto con 2-3 veces al día llegaría del grupo de lácteos

¡Atención!

En situaciones especiales como lactancia, embarazo, menopausia o personas con edad avanzada las recomendaciones en este grupo se ajustan más a las de los niños.

Recomendaciones para niños:

Entre 6 y 10 años entre 800 y 1300mg de calcio

Para niños de 11 años en adelante 1300mg de calcio.

¿Cuánto calcio nos aporta un vaso de leche?

Unos 250 mg.

Otras opciones...

Si no te gustan los lácteos, inclúyelos en las recetas (gratinados, purés...). Si no digieres la lactosa, consume productos especiales elaborados sin lactosa.



Yogur

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces /día.
- **¿Cuánto?** 2 yogures.
- **¿En qué comidas?** Desayuno, media mañana, merienda, noche.
- **¿Qué aportan?** Proteínas de elevada calidad, calcio, fósforo, vitaminas A, D y del grupo B.

- **¿Para qué?** Para tener unos huesos sanos y fuertes. Alimento plástico.

Comparación en recomendaciones del consumo de leche niño/ adulto:

Niño: 3-4 veces al día del grupo de lácteos

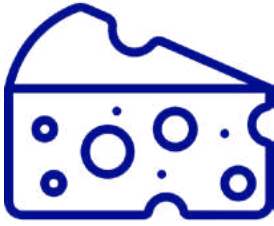
Adulto: 2-3 veces al día llegaría del grupo de lácteos



¿Cómo cubrimos las necesidades de calcio con los yogures? Necesitaremos entre 5-6 yogures al día.

Importante

Las bacterias lácticas que se añaden en su elaboración facilitan la digestión de la lactosa (azúcar de la leche), además tiene menor cantidad de lactosa que la leche por lo que los intolerantes a la lactosa suelen tolerarlos. Este tipo de alimentos mejoran la digestión de la lactosa en individuos que tienen dificultades para digerirla.



Queso

- **Grupo:** Lácteos.
 - **¿Cuántas veces?** 3-4 veces /día.
 - **¿Cuánto?** Queso fresco 80g y queso curado 30g.
 - **¿En qué comidas?** Desayuno, media mañana, merienda, noche.
 - **¿Qué aportan?** proteínas de elevada calidad, calcio, fósforo, vitaminas A, D y del grupo B.
- **¿Para qué?** Para tener unos huesos y dientes sanos y fuertes. Alimento plástico.

La principal diferencia con la alimentación del adulto en este grupo está en las cantidades recomendadas, en la cantidad a la que se considera ración, puesto que en un adulto, la ración de queso fresco es 150-175 gramos y en queso curado entre 40-50 gramos.

Comparación en recomendaciones del consumo de leche niño/ adulto:

Niño: 3-4 veces al día del grupo de lácteos

Adulto: 2-3 veces al día llegaría del grupo de lácteos

¡Atención!

En situaciones especiales como lactancia, embarazo, menopausia o personas con edad avanzada las recomendaciones en este grupo se ajustan más a las de los niños. El contenido en proteínas del queso es muy variable según la tecnología utilizada, pero siempre muy superior al de la leche de partida.

Importante

Escaso contenido en hidratos de carbono y por tanto, bajo contenido en lactosa, por lo que pueden consumirse por los intolerantes a la lactosa, ya que debido a esto, suelen tolerarlos.

Alimento muy rico en fósforo. Se trata de uno de los alimentos con contenido más alto en calcio y fósforo, así como de caseína y otras proteínas, que son los principales componentes del esmalte de los dientes.

ALIMENTOS PROTEICOS

¿Cuáles son?

Carnes, ave, pescado, marisco, crustáceos, huevos, menudillos, charcutería...

Ventajas nutricionales

- Proteínas de calidad (mantenimiento y renovación celular)
- Omega 3 (protección del sistema cardiovascular) y vitamina D (absorción del calcio), en los pescados grasos
- Hierro (transporte de oxígeno)
- Vitaminas B1, B12 y PP (uso de nutrientes)

¿Cuántas al día?

Debemos consumir alimentos de este grupo diariamente, alternando entre sus componentes.

Este grupo mixto es muy importante tanto por su función energética como estructural.

Dentro de este gran grupo es importante diferencias entre:

Carnes, pescados y huevos - se recomienda un consumo de 3-4 veces a la semana, primando el consumo de pescado sobre el de carnes.

Legumbres - dentro de este grupo hay que destacar que es rico en HCO, fibra, vitaminas y minerales, pero también nos aporta proteínas, por lo que es muy importante que este presente en la dieta. 2-4 veces a la semana.

Frutos secos - 3-7 raciones a la semana, una ración serán unos 20-30 gramos (sin cáscara). Destacan por su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados, siendo además una buena fuente de proteína de origen vegetal.



El consumo de los alimentos de este grupo debe ser alternado a lo largo de la semana de modo que se alterne el consumo diario entre ellos.

La principal función de este grupo mixto es energética y estructural.

Ejemplos comunes de alimentos proteicos:



Huevo

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 1 unidad
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Grasa insaturada (yema), fósforo, selenio, hierro, magnesio, zinc, vitamina A, D y B12.

- **¿Para qué?** Aportan los “ladrillos” de nuestro organismo. Alimento plástico. Aportan nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio), no condiciona su valor nutricional.

¡Atención!

Se establece que si no hay patología necesaria que lo indique no habría restricción en el número de huevos a tomar a la semana.



CARNE

¡Atención!

Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento.

La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. Combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

La recomendación en el tamaño de la ración varía con la edad, mientras que en niños de 6-12 años la ración recomendada sería de 80-110 gramos, en adultos estaría en torno a los 100-125 gramos, dependiendo del tipo de carne. En niños menores de 6 años, la ración será de 30-60 gramos.

Ejemplos comunes de alimentos proteicos:



Ternera

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 80-110 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Proteínas de elevada calidad, grasa saturada (partes grasas), fósforo, hierro, potasio, zinc y vitamina B12.
- **¿Para qué?** Aportan los “ladrillos” de nuestro organismo. Alimento plástico.



Jamón cocido

- Limitar el consumo de embutidos y de escogerlos preferir jamón cocido, pavo o jamón serrano.
- **¿Qué aportan?** Proteínas de elevada calidad, fósforo, hierro, potasio y zinc.
 - **¿Para qué?** Aportan los “ladrillos” de nuestro organismo. Alimento plástico.

PESCADOS

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, etc), estos ácidos grasos reducen el colesterol “malo” (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.

Importante

El consumo de pescados es necesario limitar el consumo de pescados con grandes contenidos de mercurio en embarazadas, o que planifiquen estarlo, lactantes y niños de entre 0-14 años. Se recomienda alternar el pescado blanco, el azul y los mariscos variados.

Especies con alto contenido en mercurio: pez espada/emperador, atún rojo, tiburón y lucio.

Niños de 10-14 años limitar el consumo a 120 gramos al mes.

La recomendación es de AESAN: Agencia española de seguridad alimentaria.

¡Atención!

La recomendación en el tamaño de la ración varía con la edad, mientras que en niños de 6-12 años la ración recomendada sería de 100-120 gramos, en niños de 12-16 años estaría más cerca a 150 gramos y en niños de entre 16-18 años entre 150-180 gramos, en el adulto se recomiendan consumir unos 150 gramos/ración. En niños menores de 6 años la ración será de 60-80 gramos.



Merluza

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 150 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Proteínas de elevada calidad, fósforo, yodo, magnesio, zinc, vitamina B12.
- **¿Para qué?** Aportan los “ladrillos” de nuestro organismo. Alimento plástico.



Salmón

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 150 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Proteínas de elevada calidad, fósforo, yodo, magnesio, zinc, vitamina B12.
- **¿Para qué?** Aportan los “ladrillos” de nuestro organismo. Alimento plástico.



Atún

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 100-120 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Proteínas de elevada calidad, fósforo, yodo, magnesio, zinc, vitamina B12.
- **¿Para qué?** Aportan los “ladrillos” de nuestro organismo. Cardioprotector. Alimento plástico.



Pulpo

- **¿Cuántas veces?** 3-4 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 150 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Proteínas de elevada calidad, fósforo, yodo, magnesio, zinc, vitamina B12.
- **¿Para qué?** Aportan los “ladrillos” de nuestro organismo. Alimento plástico.

LEGUMBRES

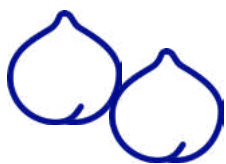
Las legumbres deben tomarse al menos 2-4 raciones a la semana, y la ración media para un adulto es de 60-80g en crudo que se convierten en 150-200 gramos en cocido.

¡Atención!

El tamaño de la ración recomendada varía en función de la edad: en niños de hasta 6 años el tamaño será de entre 30-50 gramos, entre los 6- 12 años de entre 50-60 gramos, y a partir de los 12 años de entre 60-80 gramos.

Importante

Las legumbres son un elemento muy completo ya que nos aportan por un lado proteínas y por otro hidratos de carbono.



Garbanzos

- **¿Cuántas veces?** 2-4 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 60-80 gramos.
- **¿En qué comidas?** Comida y cena.
- **¿Qué aportan?** Hidratos de carbono, proteínas de valor nutritivo medio, fibra, fósforo, potasio, hierro, vitaminas del grupo B.
- **¿Para qué?** Nos ayudan en la prevención de ciertas enfermedades y para la reducción del colesterol.
Alimento energético.



FRUTOS SECOS

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético, ricos en grasas saludables, salvo la castaña que es rica en hidratos de carbono y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra.

Los frutos secos ayudan a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre.

La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso sin cáscara).

¡Atención!

La principal diferencia con la alimentación del adulto en este grupo está en las cantidades recomendadas, en la cantidad a la que se le considera ración, puesto que las recomendaciones varían en función de la edad:

Menores de 6 años: 10-15 gramos.

Entre 6 y 12 años: 15-20 gramos.

A partir de 12 años: 25-30 gramos.

Importante

Los menores de 3 años no deben tomar frutos secos enteros.



Nueces

- **¿Cuántas veces?** 3-7 veces/ semana.
- **¿Cuánto?** 4 nueces.
- **¿En qué comidas?** Media mañana, merienda.
- **¿Qué aportan?** Grasa (insaturada), fibra, proteínas, vitamina E, fósforo, selenio.
- **¿Para qué?** Beneficiosas para el corazón. Efecto antioxidante. Alimento energético.



Pipas

- **¿Cuántas veces?** 3-7 veces/ semana.
- **¿Cuánto?** 15-20 gramos.
- **¿En qué comidas?** Media mañana, merienda.
- **¿Qué aportan?** Grasa (insaturada), fibra, vitamina E, magnesio, cinc, fósforo, selenio.
- **¿Para qué?** Ayudan a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Efecto antioxidante. Alimento energético.

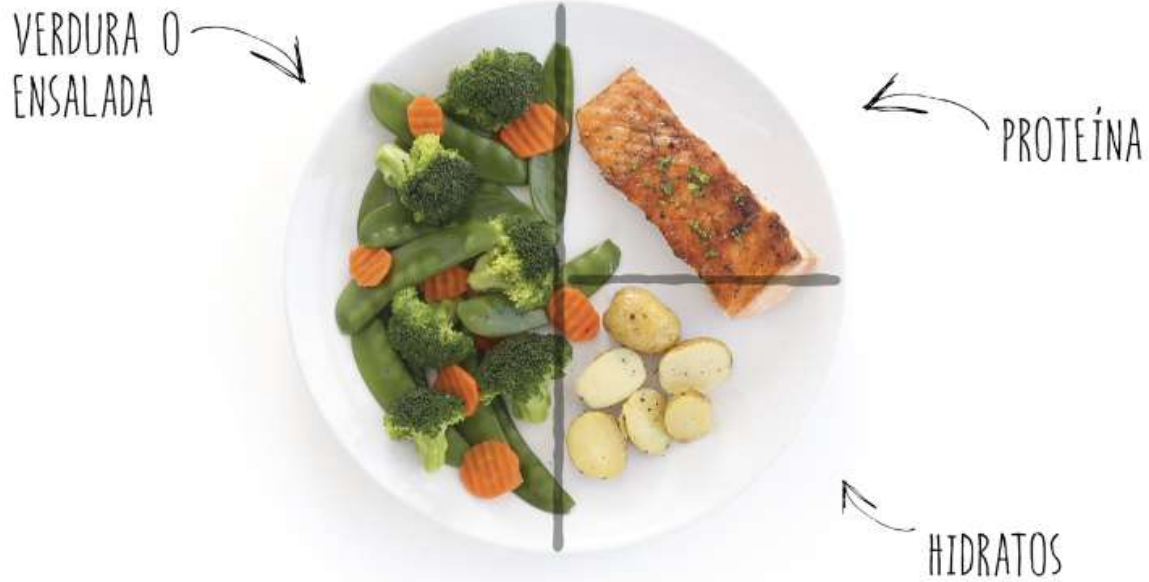


Castañas

- **¿Cuántas veces?** 3-7 veces / semana.
- **¿Cuánto?** 15-20 gramos.
- **¿En qué comidas?** Media mañana, merienda.
- **¿Qué aportan?** Hidratos de carbono, fibra, grasa, magnesio, fósforo.
- **¿Para qué?** Alimento energético.



PROPORCIONES IDEALES PARA CADA COMIDA



Fuente y autor:

Cristina Porca Fernández

Dietista - Nutricionista

www.FreeStyleLibre.es
#DiabetesTipoFree