LA ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES

La dieta es uno de los pilares fundamentales en el manejo de la diabetes, y es útil como prevención de la enfermedad y como parte del tratamiento en todas las fases de la diabetes. Los objetivos de la dieta en las personas con diabetes son ayudar a controlar el peso, y contribuir al control adecuado de la glucemia y de los factores de riesgo cardiovascular como el colesterol y la hipertensión arterial. Las personas con diabetes con frecuencia tienen dudas acerca de la dieta ideal a seguir.

Sin embargo, no existe un patrón dietético único, y varios tipos de dieta han demostrado ser beneficiosas para las personas con diabetes. Algunos ejemplos son:

- **Dieta mediterránea**: basada en frutas, hortalizas, cereales y frutos secos. eCentrada en alimentos poco procesados, de proximidad y de temporada, con poco uso de azúcares añadidos. La grasa habitual es el aceite de oliva. Se limita el consumo de carne roja y se incluye vino en pequeña cantidad en las comidas.

- **Dieta DASH:** basada en frutas y hortalizas, lácteos desnatados, cereales integrales, carnes blancas y pescado, así como frutos secos. Se limita el consumo de grasas saturadas y de azúcares, así como de alimentos ricos en sodio.

Sin embargo, otros patrones de dieta pueden ser igualmente válidos.

Otras recomendaciones generales a seguir son las siguientes:

- Conseguir una **pérdida de peso moderada**, reduciendo el aporte de calorías y aumentando la actividad física. Un descenso del peso del 5-7% del peso corporal (entre 4 y 5.5 kg para una persona de 80 kg) es un objetivo alcanzable y que ha demostrado tener importantes beneficios sobre la salud.

- Las fuentes preferidas de **hidratos de carbono** deben ser: cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y productos lácteos. Debe limitarse el consumo de azucares refinados (pan blanco, azúcar, bebidas azucaradas, zumos, dulces).

- No solo es importante la **cantidad de grasa** de la dieta, sino también el **tipo de grasa**. Es preferible utilizar grasas mono-insaturadas (aceite de oliva, pescado azul, frutos secos), aunque limitando la cantidad para no aumentar excesivamente el aporte de calorías.

Información elaborada por Rebeca Reyes García, Pedro Mezquita Raya. Unidad de Endocrinología, Nutrición y Riesgo vascular. Complejo Hospitalario Torrecárdenas, Almería. Servicio de Endocrinología. Clínica San Pedro, Almería. Grupo de trabajo de Diabetes Mellitus de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

- El consumo de alimentos ricos en **ácidos grasos omega 3** (pescado azul, nueces, semillas) puede ayudar a la prevención de la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, los suplementos nutricionales con omega 3 no han demostrado ser útiles.

- **Bebidas alcohólicas**: se recomienda un consumo moderado, una bebida en mujeres adultas y 2 bebidas en hombres adultos), limitando al máximo si es necesario perder peso. En personas tratadas con insulina o ciertos medicamentos orales el consumo de alcohol aumenta el riesgo de hipoglucemia y debe evitarse. (1 bebida equivale a: 200 ml de cerveza (caña o quinto), o 100 ml de vino (vaso pequeño), o 50 ml de vino generoso (jerez), o 50 ml de cava (1 copa), o 25 ml de licor (1 carajillo).

- **Consumo de sodio:** debe reducirse en personas con hipertensión arterial, limitando la sal añadida y evitando productos preparados, enlatados, y precocinados.

Información elaborada por Rebeca Reyes García, Pedro Mezquita Raya. Unidad de Endocrinología, Nutrición y Riesgo vascular. Complejo Hospitalario Torrecárdenas, Almería. Servicio de Endocrinología. Clínica San Pedro, Almería. Grupo de trabajo de Diabetes Mellitus de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).