

# TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DE LA DM: TERAPIA NUTRICIONAL

Manuel Ángel Gargallo Fernández. Departamento de Endocrinología y Nutrición. Fundación Jiménez Díaz. Madrid.  
Ana Isabel Jiménez. Unidad de Gestión Clínica. Hospital Universitario de Puerto Real.  
Ana Zugasti. Sección de Nutrición Clínica. Hospital Universitario de Navarra.

## Introducción

El tratamiento dietético de la diabetes mellitus (DM) es la base de todo el abordaje terapéutico sobre el que asentar todo el resto de medidas.

## Objetivos

- Cubrir las necesidades nutricionales sin originar déficits.
- Contribuir a un adecuado control glucémico.
- Control de factores de riesgo cardiovascular.
- Conseguir y mantener el objetivo de peso.
  - En exceso de peso, disminuir la grasa corporal preservando al máximo la masa magra.
- Promover una educación alimentaria.
- Adaptarse a las preferencias culturales o personales del paciente.
- Mantener el placer por la gastronomía transmitiendo mensajes positivos sobre lo que se puede comer.
- Inducir una mejoría psicossomática.
- Aumentar la capacidad funcional y la calidad de vida, de forma que el paciente sea capaz por sí mismo de realizar los ajustes precisos.

## Prescripción

### CANTIDAD TOTAL DE CALORÍAS

El aporte calórico total será el mismo que precise cualquier persona sin DM, salvo que exista exceso de peso que requiera una disminución del aporte para conseguir una dieta hipocalórica.

### REPARTO DE PRINCIPIOS INMEDIATOS

No hay una proporción ideal de principios inmediatos a conseguir. Incluso una dieta muy baja en HC se podría realizar en algunos casos. Diferentes patrones alimentarios son admisibles (mediterránea, dieta vegetariana, DASH, ayuno intermitente).

### Hidratos de carbono



- Limitar azúcares refinados
- Evitar bebidas azucaradas
- Consumir abundante fibra
- Calcular raciones si en insulinoterapia

### Proteínas



- El mismo aporte que en la población general
- En ERC no superar requerimientos mínimos
- En sarcopenia, revisar dosis, calidad y distribución a lo largo del día

### Grasas



- Evitar grasas trans y grasas saturadas
- Beneficio de ácidos grasos insaturados



- Frutas y verduras; legumbres
- Cereales integrales
- Pescados, carnes magras, huevos
- Aceite oliva
- Frutos secos, café, té, chocolate



- Zumos, bebidas azucaradas
- Pasta, arroz, pan blanco
- Embutidos, carnes procesadas
- Grasas saturadas, trans
- Ultraprocesados

### NO SE RECOMIENDA

El consumo de alcohol, seguir dietas "populares" o prescribir suplementos de forma general, salvo indicaciones específicas.

## No olvides...

1. Mantener un aporte adecuado de calorías.
2. La dieta debe ser flexible y adaptarse a las circunstancias de la paciente con DM.
3. Vigilar el tipo de grasas (limitar las grasas saturadas o trans) y de HC (consumir preferentemente azúcares complejos).
4. Garantizar un aporte adecuado de fibra.
5. Con una dieta adecuada no es preciso, de forma general, tomar ningún suplemento.