DIABETES Y BIENESTAR

Controlá tu **DIABETES**

Factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

Edad:

el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la edad.

Índice de masa corporal:

es la medida más utilizada para evaluar el grado de obesidad. El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente con el exceso de peso.

Perímetro de cintura:

está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Se considera elevado si supera los 102cm. en varones y los 88cm. en mujeres.

Actividad Física:

tan solo 30 minutos al día (por ejemplo, caminar o dar un paseo en bicicleta) son suficientes para mejorar la salud.

Consumo de verduras y frutas:

se recomienda comer 2 veces al día verduras y ensaladas y 2 o 3 fruta diarias.

Antecedentes de glucemia elevada:

una persona que haya tenido la glucemia elevada durante un tiempo, como la diabetes gestacional, representa un mayor riesgo de padecer diabetes.

Antecedentes familiares:

el riesgo elevado de diabetes es significativamente mayor en personas que tienen antecedentes de diabetes en familiares de primer y segundo grado.

¿Qué se puede hacer para bajar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

No se puede hacer nada respecto a la edad y predisposición genética pero se puede hacer mucho respecto al resto de los factores de riesgo, como el sobrepeso, la obesidad abdominal, el estilo de vida sedentario, los malos hábitos alimentarios y el hábito de fumar. Todo depende de vos.

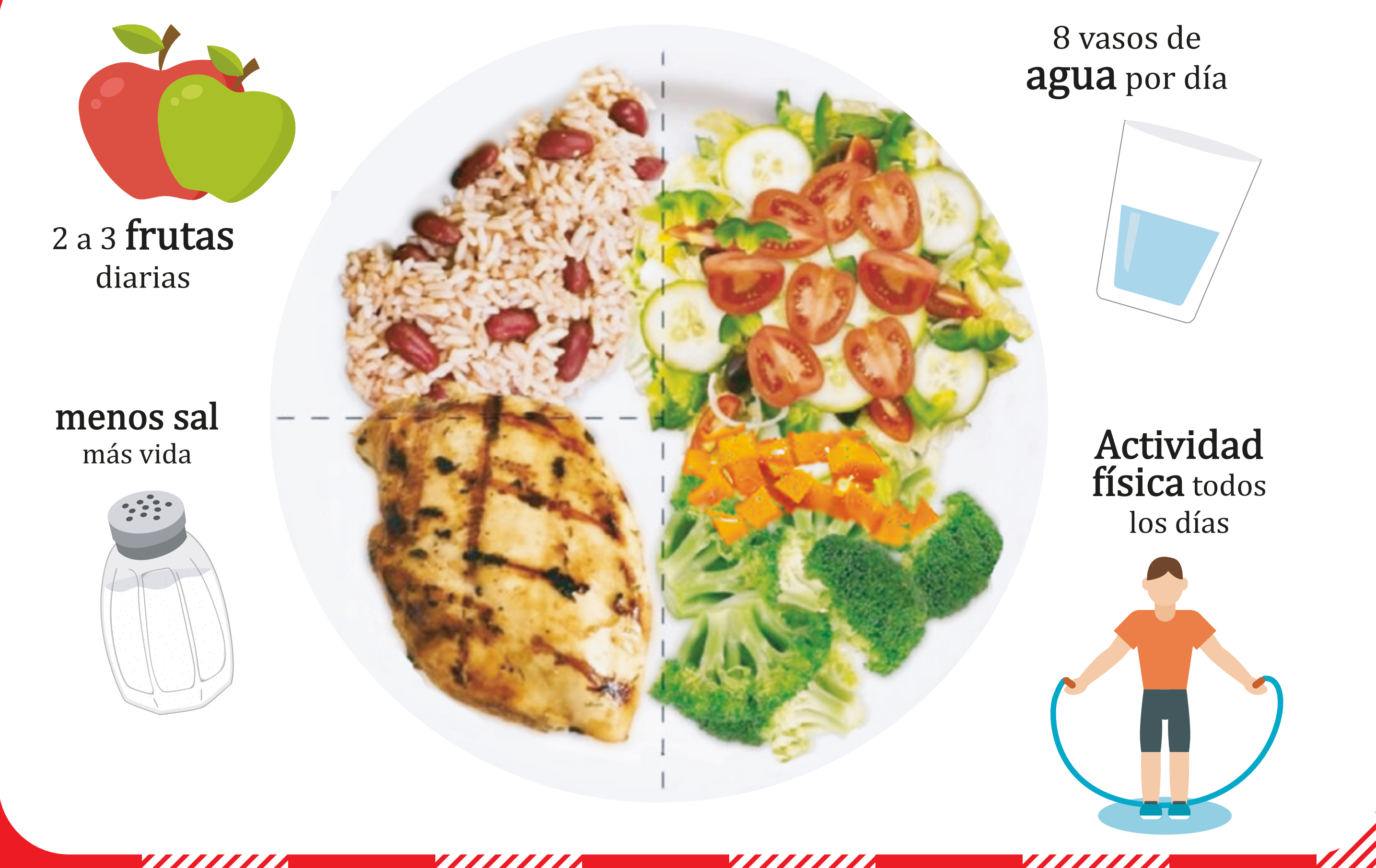
Los cambios en el estilo de vida pueden prevenir completamente la diabetes o al menos retrasar su inicio hasta edades ya muy avanzadas.

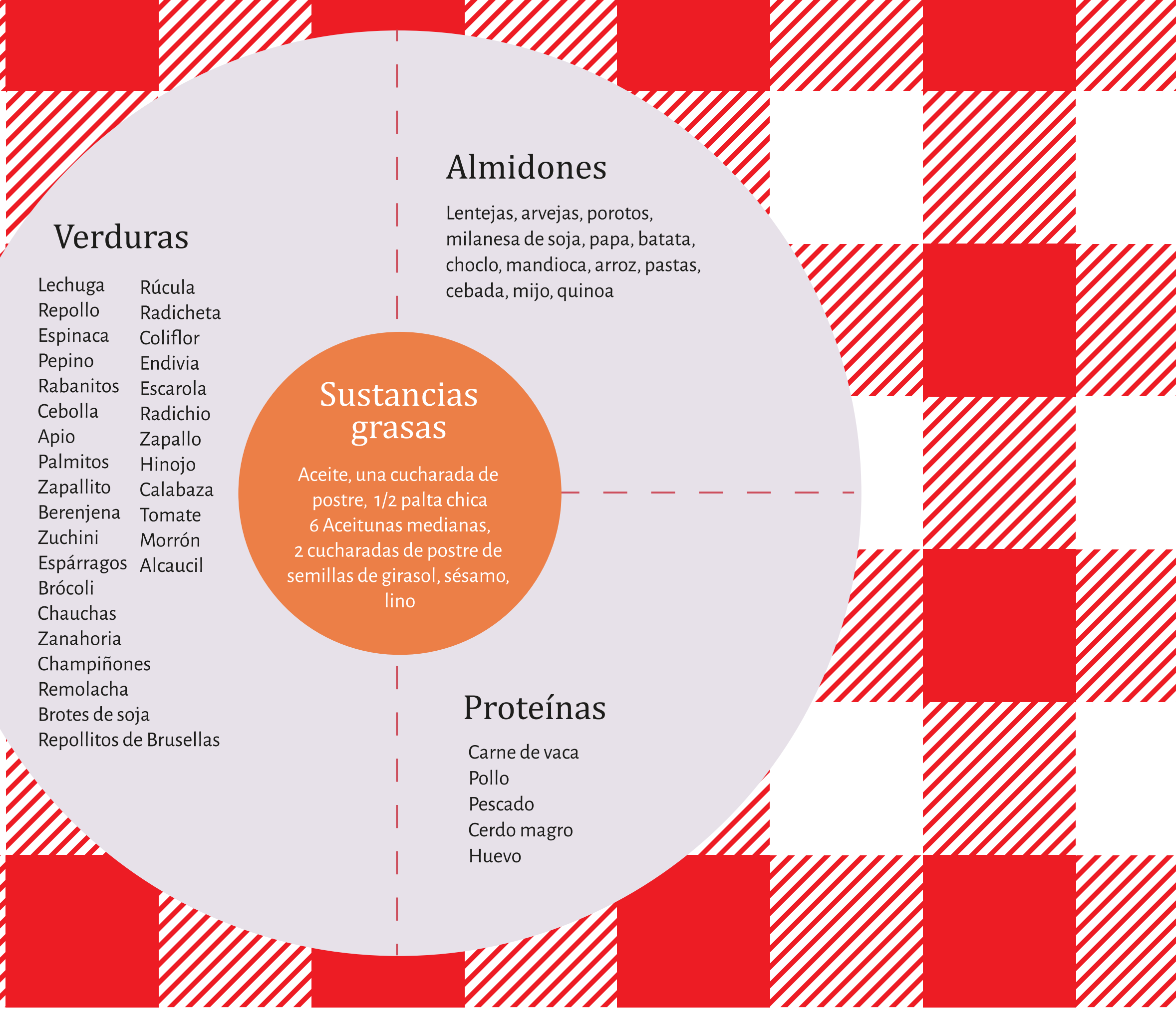
Si hay diabéticos en tu familia, tendrías que vigilar el aumento de peso con los años. Un perímetro de cintura elevado incrementa el riesgo de diabetes y una actividad física moderada lo bajará.

Cuidá tu alimentación, procurando consumir cada día verduras y cereales ricos en fibras. Eliminá las grasas animales de tu dieta y procurá consumir más grasas vegetales.

Recordá que los estados iniciales de diabetes no ocasionan síntomas.

PLATO SALUDABLE


2 a 3 frutas diarias
menos sal más vida
8 vasos de agua por día
Actividad física todos los días



Verduras

Lechuga
Repollo
Espinaca
Pepino
Rabanitos
Cebolla
Apio
Palmitos
Zapallito
Berenjena
Zuchini
Espárragos
Brócoli
Chauchas
Zanahoria
Champiñones
Remolacha
Brotes de soja
Repollitos de Bruselas
Rúcula
Radicheta
Coliflor
Endivia
Escarola
Radichio
Zapallo
Hinojo
Calabaza
Tomate
Morrón
Alcaucil

Almidones

Lentejas, arvejas, porotos, milanesa de soja, papa, batata, choclo, mandioca, arroz, pastas, cebada, mijo, quinoa

Sustancias grasas

Aceite, una cucharada de postre, 1/2 palta chica 6 Aceitunas medianas, 2 cucharadas de postre de semillas de girasol, sésamo, lino

Proteínas

Carne de vaca
Pollo
Pescado
Cerdo magro
Huevo

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y DIABETES

La alimentación saludable es aquella que evita la malnutrición y ayuda a prevenir diversas enfermedades tales como la diabetes, las cardiopatías y algunos tipos de cáncer, entre otras. Es importante que la ingesta calórica diaria esté equilibrada con el gasto calórico

Grupos de alimentos

Carnes y huevos
Son fuente de hierro, zinc, vitaminas del complejo B, niacina y proteínas de buena calidad. Estas sustancias y nutrientes son muy importantes para el desarrollo de los diferentes tejidos (el muscular, entre ellos). Hacer una buena selección en este grupo de alimentos, ya que también contienen grasas saturadas y colesterol.

Aceites, frutas secas y semillas
Son fuente de ácidos grasos esenciales y vitamina E antioxidante). Ambos son nutrientes importantes para el sistema nervioso central y protectores celulares.

Leche, yogur y queso
Son fuente de calcio, vitaminas Ay D y proteínas de buena calidad. Es fundamental el consumo de este grupo para desarrollar huesos fuertes y sanos durante toda la vida.

Legumbres, cereales, papa,pan y pastas
Aportan la energía necesaria para todo el día. Son fuente de hidratos de carbono complejos, vitaminas del complejo B y fibra. Esta última predomina en los cereales integrales, y contribuyen con la saciedad y el control de la respuesta glucémica.

Verduras y frutas
Las verduras y frutas son fuente de vitaminas,minerales, fibra, fitoquímicos y agua. Todos ellos son sustancias fundamentales para que los procesos en el organismo se cumplan correctamente. A su vez aportan pocas calorías y generan saciedad.

Opcionales: Dulces y grasas
Son fuente de hidratos de carbono simple (azúcar) que aportan energía en el momento en que se consumen, y los alimentos que lo poseen tienen poco valor nutritivo.

RECOMENDACIONES:

1- Realizar las cuatro comidas principales del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
2- Agregar una ingesta o colación si transcurren más de cuatro o cinco horas entre cada comida.
3- Tomar líquidos sin azúcar en abundancia, de ser posible 2 litros diarios. Preferir el agua como bebida habitual.
4- Comer despacio y tranquilo, y masticar bien cada bocado.
5- Intentar diferenciar entre el hambre real y el hambre emocional.
6- Evitar el consumo de frituras, fiambres, embutidos, achuras, chocolates, productos de pastelería, carnes grasas, manteca, margarina, crema de leche, aderezos, alcohol. Estos productos se deben consumir en situaciones ocasionales.
7- Realizar actividad física con regularidad, preferentemente entre 3 y 4 veces por semana, previo apto médico.
8- Reducir al máximo el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio y de productos ultraprocesados.
9- Descansar adecuadamente, dormir entre 6 y 8 horas por día.
10- Reducir lo más posible los factores de estrés.

Servicio de Nutrición y Alimentación