

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 9.6: PROGRAMA DIETÉTICO DE BIENESTAR PARA LA DIABETES

Manteniendo un peso corporal ideal, la diabetes de tipo 2 podría ser en gran medida prevenida y controlada.

Peso

Calculadora de IMC <http://www.healthcalculators.org/calculators/bmi.asp>

Vea <http://www.mypyramid.gov/STEPS/stepstohealthierweight.html>

Es importante considerar:

- Ingesta de grasas para evitar la hipercolesterolemia
- Ingesta de carbohidratos para evitar fluctuaciones amplias de insulina/glucosa.

La dieta mediterránea es una buena dieta para diabéticos.

Vea la pirámide mediterránea en <http://www.mayoclinic.com/health/healthy-diet/NU00190>

La dieta vegetariana es otra opción útil.

También es posible crear su propia dieta. Visite

<http://www.mayoclinic.com/health/diabetes-diet/DA00027>

<http://www.mayoclinic.com/health/diabetes-recipes/RE00091>

Preste atención cuando coma fuera. Visite <http://www.mayoclinic.com/health/diabetes-nutrition/DA00131>

OBJETIVOS ALIMENTICIOS

ACTUAL PREVISTO CONSEGUIDO

Limito mi ingesta de grasas y doy preferencia a los ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva
Consumo lácteos desnatados

Prefiero comer pescado que carne

Incluyo muchas legumbres y frutos secos en mi dieta

Como muchos alimentos integrales

Prefiero granos integrales

Vea

<http://www.mayoclinic.com/health/whole-grains/NU00204>

Antes de comprar comidas precocinadas, leo las etiquetas

Vea

<http://www.mayoclinic.com/health/food-labels/DA00129>

Evito tomar azúcar de mesa

Vea

<http://www.mayoclinic.com/health/artificial-sweeteners/AN00348>

Limito mi ingesta de alcohol y de sal

Mantengo mi peso corporal ideal

Introduzca los datos de la actividad actual	Inserte una fecha en la que los objetivos serán realizados	Inserte un informe del progreso realizado

Los diabéticos podrían:

Obtener el 25–30% de su energía total de la grasa. Las grasas saturadas o trans, no debería superar el 7%. Comer aguacates, frutos secos, aceite de oliva y pescado. Calcule su ingesta total de grasas: <http://www.healthcalculators.org/calculators/fat.asp>

Obtener el 45–65% de su energía de los carbohidratos. Seleccione las opciones integrales, -cereales integrales, verduras y frutas.

Calcule su ingesta total de carbohidratos:

<http://www.healthcalculators.org/calculators/carbohydrate.asp>

Se recomienda una ingesta de 14 g de fibra por cada 1000 Kcal. Calcule su ingesta de fibra:

<http://www.healthcalculators.org/calculators/fiber.asp>

<http://www.webmd.com/diet/healthtool-fiber-meter>

<http://www.webmd.com/diet/features/why-you-need-more-fiber>

El 12–20% de su energía total debería proceder de las proteínas. Calcule su ingesta de proteína: <http://www.healthcalculators.org/calculators/protein.asp>

Afirmaciones cualificadas sobre la reducir el riesgo de diabetes

<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/qhc-sum.html#diabetes>