

Alimentación en diabetes



La diabetes es un trastorno metabólico en el empleo de la glucosa por las células o tejidos, lo que conlleva muchas veces a hiperglicemia (alta concentración de glucosa en sangre) y a una serie de complicaciones cuando no es controlada y tratada.

En el Perú, la tasa de mortalidad a causa de la diabetes ha ido en aumento a través de los años; antes era la séptima, pero pasó a ser la tercera de acuerdo con la base de defunciones 1986-2015 de la CDC (Ministerio de Salud, 2021) y, durante el primer trimestre de 2022, se reportaron más de 9 mil casos de diabetes (Ministerio de Salud, 2022). El 98 % de los casos registrados corresponden a diabetes tipo 2, la cual está relacionada al exceso de peso corporal, entre otros factores.

En la diabetes, la educación en alimentación saludable es fundamental para el paciente. Ello, con los cuidados médicos adicionales, permite un adecuado manejo de la enfermedad.

Se recomienda seguir las siguientes pautas importantes:

- **Evitar carbohidratos simples.** Estos carbohidratos son de fácil digestión y elevan la glucosa con más rapidez, por lo que se aconseja evitar alimentos como: golosinas, bebidas gaseosas, postres altamente azucarados, productos con azúcar añadido, etc.
- **Dar prioridad a los alimentos ricos en carbohidratos complejos con fibra.** La fibra ayuda a controlar la glucosa y favorece la lenta digestión de los carbohidratos. Incluir alimentos como menestras, frutos secos, cereales integrales (avena, quinoa, arroz integral, etc.) y verduras en el día a día serán la mejor opción.
- **Cuidar las porciones.** Recordemos siempre respetar las porciones indicadas para cada alimento. Esto puede depender del tratamiento, de los requerimientos de la persona diabética, de sus objetivos, entre otros factores. La clave puede ser evitar los excesos, variando las alternativas a las que se acude diariamente.
- **Orden en las comidas.** Se recomienda establecer y respetar horarios para ingerir 3 comidas principales y 2 meriendas nutritivas. Estas deberán estar alineadas con el tratamiento de insulina o medicamentos para el control de la glucosa.
- **Menos grasas saturadas, más grasas insaturadas.** Muchos alimentos con altos contenidos de grasas saturadas son de origen animal, por ello sugerimos moderar el consumo de carnes rojas,

embutidos y frituras. En su lugar, elegir fuentes de grasas insaturadas como palta, pescados grasos (salmón, bonito, atún, caballa), aceite de oliva, sacha inchi, frutos secos y semillas.

Además, para un control adecuado de glucosa en sangre, toda persona diabética debe realizar ejercicio de manera regular y asistir a sus consultas médicas con frecuencia.

Regresar a Artículos



Una señal a tiempo

Inicio
Medicina y Salud
Alimentación y Nutrición
Actividad Física
Bienestar Emocional
Artículos científicos

✉ alertausil@usil.edu.pe

Facebook [/AlertaUsil](#)

Instagram [/AlertaUsil](#)

YouTube [/AlertaUsil](#)

Twitter [/AlertaUsil](#)



CORPORACIÓN
EDUCATIVA
Desde 1963

