

## DIETA EN DIABETES TIPO 2

La dieta en los pacientes con diabetes no es otra que una dieta **nutricionalmente equilibrada y variada**. Así pues, estrictamente no se puede hablar de "dieta para personas con diabetes". En las diferentes comidas **el contenido calórico en hidratos de carbono debe ser estable**.

Quando existe **sobrepeso u obesidad**, la dieta ha de ser baja en calorías. **calculada de manera personalizada**, según su actividad física, edad, sexo y peso (*Consultar "Dietas Personalizadas"*).



### RECOMENDACIONES GENERALES

- **No se salte ninguna comida y reparta la alimentación en 5 o 6 comidas diarias.** 
- Asegúrese de que **por lo menos la mitad del grano o cereales consumidos**, (pan, arroz, pasta, cereales), **sean integrales**.
- Trate de consumir **fruta y verdura** variada **todos los días**. Es preferible consumir **la fruta en pieza** que en jugos. 
- **Los lácteos, preferiblemente descremados** o de bajo contenido graso (queso blanco fresco, mejor que queso curado).
- **Consuma más pescado que carne**. Elija preferentemente **carnes y aves magras** (pechuga de pollo o pavo...), para cocinarlos, retire en crudo la grasa visible y la piel de las aves. Se puede sustituir 1 o 2 veces por semana el plato de carne o pescado por 2 huevos.
- **Las legumbres son una buena opción tomadas con moderación, pero no las cocine con grasas animales**.
- **Las grasas recomendables son las vegetales o líquidas** (aceite de oliva, maíz, girasol o soja), **son menos convenientes las grasas de origen animal o sólidas** (mantequilla, embutidos, mantequilla, nata, etc.).
- **Evite tomar** ciertos alimentos y bebidas, **especialmente dulces, azúcar, miel, postres, bebidas azucaradas, sal y alcohol**. 
- Cocine a la plancha, a la parrilla, al horno o hirviendo los alimentos sin sal. Evite los fritos.



- **En las personas que se administran insulina, el horario de comidas** tiene que estar relacionado con la pauta de administración y el tipo de insulina, según le indique su médico y/o enfermero.
- **Los edulcorantes** que se pueden utilizar son **el aspartamo y la sacarina**.
- **Los "Alimentos para diabéticos" no son recomendables**, porque muchas veces no se conoce bien la composición exacta y el contenido calórico, y en ocasiones en su fabricación suelen intervenir azúcares no recomendados. En todo caso, consulte con su equipo sanitario.