

PAUTAS Y RECOMENDACIONES:

Ya sea que usted padezca: prediabetes, diabetes tipo 2 o diabetes tipo 1, es posible que crea que la parte más desafiante de todo el tratamiento es modificar su alimentación.

La ADA (American Diabetes Association) brinda anualmente los lineamientos mundiales -con evidencia científica- para el manejo médico de las personas con diabetes. En 2021 enuncian que:

- No existe un patrón alimentario “único” para personas con diabetes. Por lo tanto, ¡NO EXISTE LA DIETA IDEAL NI LA DIETA MÁGICA! Se debe elaborar un plan de alimentación personalizado en donde paciente y nutricionista diseñen la mejor alternativa. Esto permitirá que le sea más fácil adaptar su estilo de alimentación y, por lo tanto, que tenga una más rápida y duradera adherencia al plan alimentario.
- Para todas las personas con obesidad o sobrepeso, es recomendable hacer actividad física y adecuar su alimentación para bajar al menos el 5% de su peso corporal, y mantener el peso logrado.
- No existe una distribución ideal entre hidratos de carbono, proteínas y grasas para la persona con diabetes. Esto también refuerza que el plan alimentario debe ser totalmente personalizado. No copie dietas que le dieron a un conocido o que sigue un “famoso” ya que puede ser contraproducente para usted. Hay varios patrones alimentarios que lo pueden ayudar para prevenir o mejorar la diabetes.
- ¡Los hidratos de carbono no son malos ni hay que erradicarlos de su vida! Este mito hace muchísimos años que se desterró, pero es cierto que la reducción de su ingesta demostró mejorar las glucemias.
- Es importante elegir bien aquellos alimentos que contengan carbohidratos pero que tengan otros nutrientes saludables: verduras, frutas con piel, cereales integrales, legumbres, lácteos descremados.
- Es **altamente recomendable**, que las personas con riesgo o que padecen diabetes reemplacen las bebidas azucaradas (incluye los jugos de frutas) por agua. Este cambio de hábito mejorará no sólo las glucemias, sino también valores como triglicéridos, ayudará a bajar de peso, ayudará a reducir el riesgo de hígado graso y de enfermedad cardiovascular.
- También es muy recomendable evitar o disminuir al mínimo posible alimentos con azúcar agregada (tortas, galletitas, facturas, dulces, jugos, etc) por opciones más saludables.
- Muchas personas desconocen que en personas con diabetes tipo 2, las proteínas parecen incrementar la respuesta a la insulina sin aumentar la glucosa plasmática. Por lo tanto, dietas de estilo keto, hiperproteicas o alimentos con alto contenidos de proteínas, se deberán evitar en pacientes con hipoglucemias.
- En cuanto a la calidad de las grasas alimentarias: la dieta mediterránea es la ideal. Consumir pescados grasos de aguas profundas (atún, salmón, caballa, jurel, boquerones, sardinas, trucha) mejora el metabolismo de la glucosa y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Otros alimentos con grasas de excelente calidad son: nueces y semillas como la chía, lino, girasol.
- Recomendación sobre las vitaminas: salvo que la persona tenga niveles bajos de vitamina D o de otra vitamina, no es necesaria la suplementación ya que el consumo de una alimentación variada y con lácteos o alimentos fortificados se cubre el requerimiento de vitamina D.
- El cromo es un mineral que a veces se suplementa en forma preventiva. No hay evidencia clara de que sea necesario, salvo que las concentraciones sean bajas.
- No existen hasta el momento estudios que hayan demostrado que el consumo de plantas como aloe vera o canela mejoren la glucemia.
- El alcohol es una sustancia hepatotóxica directa, por lo tanto, no es esencial su consumo. Si usted es adulto y elige beber alcohol, hágalo con moderación (mujer máximo 1 copa diaria y

hombre máximo 2 copas) Recuerde que las bebidas con alcohol (incluida la cerveza) puede generar hipoglucemia tardía, por lo que debe tener especial cuidado si usted utiliza insulina o secretagogos de insulina.

- Disminuya el consumo de sal, ya que al igual que el resto de la población, comemos excesiva cantidad de sodio.
- El uso de Edulcorantes no calóricos lo pueden ayudar a reducir el uso de azúcar y la cantidad de calorías diarias. Idealmente es recomendable no endulzar con nada y acostumbrarse al sabor natural de alimentos y bebidas. Nuevamente, lo ideal es beber agua, pero si usted necesita endulzar bebidas, infusiones o alimentos, evite hacerlo con azúcares o miel; en ese caso puede usar edulcorantes no calóricos.
- Recuerde que hay distintos tipos de edulcorantes y que su seguridad está demostrada. Variar entre las distintas variedades refuerza aún más la seguridad en el consumo.

Fuente: https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S1