



Disminución del riesgo de diabetes tipo 2	Aumento del riesgo de diabetes tipo 2
Nutrientes	
Carbohidratos	
Cereales integrales	Arroz blanco, patatas
Grasas y Proteínas	
Grasas poli-insaturadas Nueces	Carne roja Carne procesada
Alimentos específicos	
Verdura hoja verde Hasta 3 porciones de fruta fresca al día Yogur sin azúcar Mantequilla de cacahuete Agua Café Té Alcohol moderado	Zumo de fruta Bebidas endulzadas con azúcar Alcohol en exceso
Dietas	
Dieta mediterránea Dieta vegetariana vegan o lacto-ovo	Comida rápida Dieta con alta densidad de energía

Alimentos relacionados con un mayor o menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La alimentación y el estilo de vida, factores determinantes para controlar la diabetes

13-11-2015

El Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre) se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre la diabetes. El objetivo es dirigir la atención del público hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo. La campaña de este año está centrada en la alimentación saludable como factor clave en la lucha contra la enfermedad.

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (**SEEN**) se sumó a la celebración del Día Mundial de la Diabetes, que se celebró el pasado 14 de noviembre, lanzando un mensaje a la sociedad: 'La alimentación y el estilo de vida saludable son factores determinantes para controlar todos los tipos de diabetes'.

Bajo el lema *Detengamos la epidemia de la diabetes*, la campaña por el día mundial de esta enfermedad, a la que se unen asociaciones de más de 160 países, quiere concienciar a la población sobre la importancia de una vida saludable para frenar la diabetes, enfermedad cuya prevalencia en España ya supone el 13.8%, y como un elemento fundamental para la salud mundial y el desarrollo sostenible.

"Una alimentación saludable puede ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2 y un estilo de vida saludable es una parte importante para el control efectivo de todos los tipos de diabetes y para ayudar a evitar complicaciones", explica la **Dra. Rebeca Reyes**, especialista en Endocrinología y Nutrición en el HGU Rafael Méndez y coordinadora del grupo de trabajo de diabetes Mellitus de la SEEN.

Las actividades de la campaña del día mundial tratan dos temas fundamentales: ¿Cómo asegurar el acceso a alimentos sanos y qué alimentos saludables ayudarán a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2? y ¿qué alimentos saludables ayudarán a controlar de forma efectiva todos los tipos de diabetes?

En este sentido, según la Dra. Reyes, *“para los diabéticos se recomiendan las mismas pautas de alimentación que para la población general, es decir, la dieta mediterránea. Sin embargo, en caso de que exista sobrepeso u obesidad será necesario también controlar el aporte de grasa y reducir el aporte de sodio en caso de hipertensión arterial”*.

Los alimentos más aconsejables

Respecto a los alimentos más aconsejables, *“cuanto menos procesados mejor”*, explica esta experta. Así, en su opinión, *“se debe optar por hidratos de carbono no refinados (pan integral), legumbres, verduras y frutas. No es necesario prescindir del pan, aunque sí moderar su cantidad si se toma en combinación con otros alimentos ricos en hidratos de carbono como legumbres, patata, arroz o pasta. Las carnes deben ser con poca grasa, se deben consumir entre 2-3 raciones de pescado a la semana (alguno de las cuales debe ser pescado azul) y la grasa utilizada debe ser aceite de oliva virgen extra, además de que deben incluirse frutos secos en la dieta aunque en cantidades moderadas por su alto valor calórico”*.

La [Fundación para la Diabetes](#) enumera una serie de recomendaciones dietéticas con las que personas pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y aquellos con diabetes tipo 1 pueden mejorar su control. Son las siguientes:

- Elegir agua, café o té sin azúcar en vez de zumo de fruta, soda y otras bebidas endulzadas con azúcar.
- Comer al menos tres porciones de verduras cada día, incluyendo verduras de hoja verde como espinacas, lechuga y col.
- Comer al menos tres porciones de fruta fresca cada día.
- Elegir nueces, una pieza de fruta fresca, un yogur sin azúcar como tentempié.
- Limitar el consumo de alcohol a un máximo de dos bebidas estándar por día.
- Elegir cortes magros de carne blanca, ave o frutos de mar en vez de carne y carne roja.
- Elegir mantequilla de cacahuete en vez de crema de chocolate o mermelada.
- Elegir pan integral en lugar de pan blanco, arroz integral en lugar de arroz blanco y pasta integral en lugar de pasta refinada.
- Elegir grasas insaturadas (aceite de oliva, aceite de colza, aceite de maíz o aceite de girasol) en lugar de grasas saturadas (mantequilla, mantequilla purificada, grasa animal, aceite de coco o aceite de palma).

Recientemente, diferentes estudios han demostrado que la actividad física y la pérdida de peso previenen el desarrollo de diabetes en personas con predisposición a ésta, incluso en aquellas que ya presentan algún grado de alteración de la tolerancia a la glucosa (o prediabetes). Además, *“también se ha demostrado en el estudio [Predimed](#) que la dieta mediterránea previene la enfermedad cardiovascular, por lo que debería ser la dieta de elección siempre”*, concluye.

La diabetes en la escuela

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la edad pediátrica por lo que hay muchas posibilidades de que cada profesor tenga en su clase, a lo largo de su vida profesional, algún niño o adolescente con diabetes. Hay aspectos de la enfermedad que deben ser conocidos por los profesores y educadores para facilitar la integración escolar y social del niño con diabetes en un ambiente de seguridad.

A través de los padres, y del propio menor (según la edad), el equipo docente puede aprender las pautas a seguir en cada caso. Eventualmente los profesionales del equipo sanitario pueden ofrecer información y apoyo. El niño con diabetes es un alumno más, que debe seguir las mismas actividades escolares que sus compañeros, tanto intelectuales, como deportivas o lúdicas; su enfermedad no lo impide, sólo es preciso prever y planificar las actividades que se programan desde la escuela. Para ello es muy importante que el profesorado tenga los conocimientos mínimos necesarios sobre la diabetes.

Los niños y adolescentes con diabetes deben seguir un plan de comidas que en general es muy semejante a la dieta correcta de un niño sano. Los menús que se sirven en un comedor escolar deben ser equilibrados tanto en el tipo de alimentos, como en la calidad y variedad de los mismos.

El colegio debe proporcionar con antelación a los padres el plan de comidas diario para que ellos hagan las especificaciones concretas sobre qué alimentos tienen que evitar y la cantidad que deben comer de los mismos.

Hay que tener en cuenta que muchos de los niños con diabetes precisan tomar alimentos que contengan hidratos de carbono a media mañana y media tarde para evitar las hipoglucemias.

Se pretende evitar intervalos de ayuno que sean superiores a las cuatro horas. Hay que permitir al niño que ingiera alimento en clase cuando lo necesite, esto es imprescindible para evitar las hipoglucemias.

Por último, los cuidadores, o el personal que tiene a su cargo los niños con diabetes durante las comidas, deben supervisar lo que realmente comen (tanto el tipo de alimento, como la cantidad) asegurándose de que toman todo el alimento planificado y a la hora adecuada. Esto es muy importante para evitar tanto las hipoglucemias como las hiperglucemias.

Material de consulta: [ABC de la Diabetes. El niño con diabetes: la familia y la escuela.](#)