

RECOMENDACIONES

- + Realizar 4 comidas al día y evitar saltarlas.
- + Incorporar vegetales en almuerzo y cena.
- + En caso de consumir preparaciones como pastas, guisos, mbaipy, incorporar primero un plato de ensaladas.
- + Incorporar 1 cucharada tipo té de semillas.
- + Consumir pan sólo en desayunos y merienda, evitarlo en almuerzos, cenas y picoteos.

En caso de aplicarse insulina, consulte con su diabetólogo por recomendaciones específicas con respecto al consumo de hidratos.



nutricion@funcacorr.org.ar

 Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes

WWW.ICC.ORG.AR



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS TIPO II



RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DE LA GLUCEMIA

Los principales determinantes de la glucemia son los hidratos de carbono

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

- + Legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos).
- + Papa, batata, mandioca, choclo.
- + Arroz, pastas, polenta, panificados, galletitas, torta parrilla, chipá.
- + Azúcar, golosinas, gaseosas, jugos.



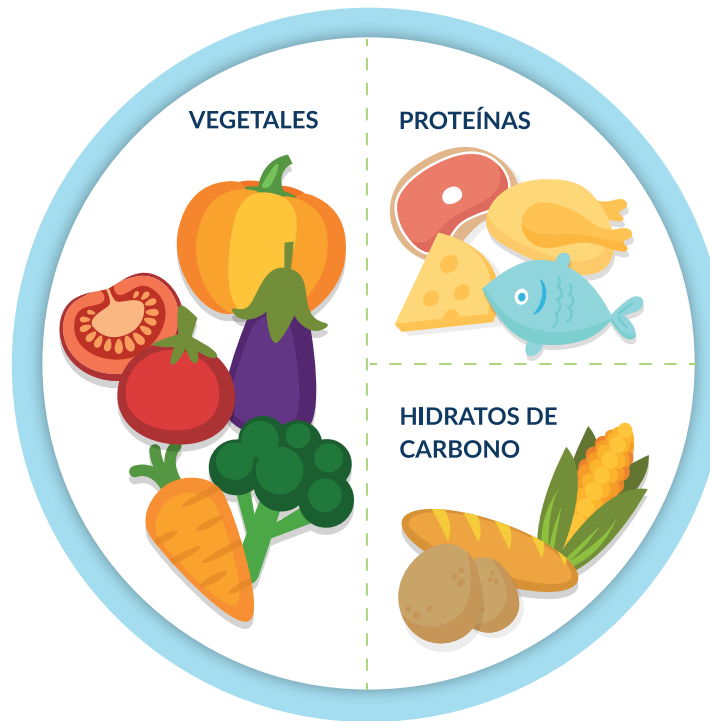
¿CÓMO PODEMOS REDUCIR LA GLUCEMIA?

- + Evitar el consumo de azúcar y alimentos que la poseen como golosinas, gaseosas, jugos, tortas, helados, miel, mermeladas (consumirlos en ocasiones especiales).
- + Preferir versión integral de arroz, pastas, harinas y panes.
- + Incorporar legumbres 3 o 4 veces por semana en guisos y ensaladas.
- + Cocinar el arroz y pastas al dente (no pasados) y dejarlos enfriar antes de comer. Así se forma lo que se conoce como almidón resistente.
- + Evitar la papa en puré, preferirla hervida o al horno y preferentemente dejar enfriar antes de comer.
- + Combinarlos con vegetales, preferentemente crudos.
- + Consumir los vegetales antes de los hidratos.
- + Evitar licuar o hacer jugos de frutas



Para recomendaciones particulares, consulte con un nutricionista

PLATO SALUDABLE



PROTEÍNAS:

1 porción mediana de carne (150g) o 2 huevos.

HIDRATOS DE CARBONO:

Legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos), papa, batata, choclo, mandioca, arroz integral, polenta y pastas integrales.

VEGETALES:

Acelga, morrón, apio, berenjena, brócoli, cebolla de verdeo, coliflor, chauchas, espinaca, lechuga, pepino, remolacha, repollo, tomate, zanahoria, zapallitos, zapallo.



GRASAS SALUDABLES
(1 cucharada sopera de aceite o ½ de palta o 1 puñado de frutos secos)



Siempre que no tenga contraindicación del cardiólogo, **consumir en promedio 2 litros de líquidos por día.** Preferir el agua potable. En caso de consumir gaseosas o jugos, preferir las dietéticas.

PARA MEJORAR SU SALUD CARDIOVASCULAR

- + Incorporar vegetales en almuerzo y cena.
- + Preferir cortes magros de carnes, retirar la grasa visible y la piel en caso del pollo antes de la cocción.
- + Carnes sugeridas:
 - Carnes Rojas: no mas de 3 veces por semana. Cerdo: solomillo, carré. Vaca: bola de lomo, nalga, cuadrada, colita de cuadril.
 - Pescado (de río: surubí, dorado, boga, pacú y de mar: merluza, pollo de mar, lomo de atún, gatuzo, róbalo)
- + Evitar el consumo de fiambres y embutidos (Jamón, paleta, salame, mortadela, chorizo, morcilla)
- + Evitar manteca, crema de leche y lácteos enteros.
- + Incorporar un puñado de frutos secos al día (maní sin sal, nueces, almendras, castañas, avellanas)

