



DOCTORA RITA VARGAS

## SALUD

# Diabetes bajo control

Cuando la tasa glucosa en sangre se eleva por encima de (110-120 mg/dl) ocasiona alteraciones en las grandes y pequeñas arterias y en los nervios, afectando al riñón (insuficiencia renal), la retina (ceguera) y el corazón (cardiopatía isquémica, infarto)

**S**e distinguen dos tipos fundamentales, la diabetes tipo I que requiere administración de insulina y la diabetes tipo II que en el 90% de los casos está relacionada con la obesidad, la edad y el sedentarismo y se controla, en muchos casos, sólo con ejercicio y dieta y además con antidiabéticos orales, cuando esto no es suficiente.

**La alimentación constituye** junto al ejercicio físico y la medicación con insulina o hipoglucemiantes orales uno de los pilares básicos del tratamiento de la diabetes.

**Una dieta equilibrada** en hidratos de carbono, proteínas y grasas, que facilite un aporte adecuado de vitaminas y minerales es muy importante.

**Se recomienda fraccionar** este plan en 5 ó 6 comidas diarias así como seguir con regularidad los horarios de comidas. Las calorías se podrían repartir de la siguiente for-

ma entre las distintas tomas:

- Desayuno: 15-20 % del total de calorías diarias.
- Media mañana: 10-15 %
- Comida: 30%
- Merienda 10-15 %
- Cena: 25-30 %
- Antes de dormir: 5 %

En realidad, las recomendaciones para una dieta equilibrada en personas con diabetes no es muy distinta a las de la población general, de todos modos, se aconseja consultar al médico para personalizar la dieta en función del tipo de diabetes que se padece y las características de cada uno.

**También el ejercicio físico** de manera regular es otro de los pilares básicos del tratamiento. Un programa para el diabético debe perseguir una serie de metas:

- Ayudar al control de la glucemia.
- Mantener el peso ideal.
- Mejorar la calidad de vida.
- Evitar complicaciones.



### DIETA PARA DIABÉTICOS

**DESAYUNO:** 200 gr. de leche, 60 gr. de pan integral, 40 gr. de jamón o queso

**MEDIA MAÑANA:** 40 gr. pan integral, 1 pieza de fruta.

**COMIDA:** 60 gr. de lentejas,

150 gr. de carne asada, 50 gr. de pan, 150 gr. de fruta.

**MERIENDA:** como desayuno.

**CENA:** 250 gr. de judías verdes, 100 gr. de patatas, 150 gr. de lenguados (truchas, emperador...), 50 gr. de pan integral, 150 gr. de fruta.

**ANTES DE DORMIR:** 200 cc. de leche desnatada.

#### NOTA:

-Para hacer la dieta variada, toma verduras, carnes, pescados y pastas.

-Aceite para todo el día: 1 cucharada sopera.



### EJERCICIO FÍSICO RECOMENDABLE

Primero se deben hacer unos minutos de calentamiento para preparar el cuerpo.

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Los ejercicios deben estar compuestos por flexiones y contracciones sostenidas durante 10 segundos, seguidas de un descanso.

#### EJERCICIO AERÓBICO:

Comienza con 15 minutos de carrera distribuidos de la siguiente manera: 7 minutos corriendo y 3 de descanso; continúa la carrera con 8 minutos y 3 de descanso. Se puede sustituir la carrera por bicicleta

#### VUELTA A LA CALMA:

Haz flexiones y contracciones sostenidas, seguidas de un descanso (3 series de 10 segundos cada una).



La sección de salud tiene un fin meramente divulgativo, aportando la opinión de quienes médicas solventes y el punto de vista personal de nuestra doctora, no reemplazando en los casos concretos el criterio más válido de su médico de cabecera o especialista.