



## MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA PACIENTES DIABÉTICOS

En todo paciente diabético, las medidas higiénico-dietéticas constituyen una parte importante dentro de su tratamiento.

### 1. Ejercicio físico

La realización de ejercicio físico, además de mantener un estilo de vida activo y sano, le ayudará a controlar los niveles de glucosa en sangre. Los expertos recomiendan realizar al menos unos **30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana**.

Para poder alcanzar ese objetivo, las actividades más recomendadas son: caminar por la calle, realizar las tareas domésticas, tanto dentro como fuera de casa (trabajos en el patio, jardín, huerto), bajar del transporte público una parada antes del destino para recorrer mayor distancia a pie, utilizar las escaleras en lugar de coger el ascensor, pasear en bicicleta, realizar bicicleta estática, caminatas por el campo, la playa o el parque, nadar o realizar ejercicios dentro del agua, bailar, realizar deportes en equipo, realizar ejercicios para aumentar la fuerza muscular, yoga, etc.

### 2. Alimentación.

Todo paciente diabético debe realizar una dieta sana, variada y equilibrada.

Con una buena alimentación es posible que mantenga los niveles de glucosa dentro de los límites normales, sin necesidad de medicamentos. De hecho, al introducir los nuevos hábitos no solamente controlará la glucosa en sangre, sino que también disminuirá su colesterol, su tensión arterial y su peso.

Los **alimentos recomendados** y que por tanto puede y debe ingerir son **verduras y hortalizas** (brócoli, zanahorias, verduras de hoja verde, pimiento, tomate, patatas, maíz), **frutas** (naranja, fresas, manzanas, plátanos, uva), **cereales**, preferiblemente integrales (trigo, arroz, avena, cebada, quinoa, pan, pasta), **proteínas** (carne magra sin grasa, pollo o pavo sin piel, salmón, atún, caballa, huevos, nueces, almendras, avellanas, garbanzos, judías, lentejas, guisantes), **lácteos** (leche, yogur y queso desnatados).

Para cocinar o aliñar lo más recomendable es el **aceite de oliva**.

Además de modificar los tipos de alimentos, también tiene que modificar sus cantidades. Para ello le presentamos el "Método del plato", pero, ¿en qué consiste el método del plato?

El método del plato consiste en dividir un plato en tres partes, cada una de las cuales tiene que rellenar con alimentos de diferentes grupos.

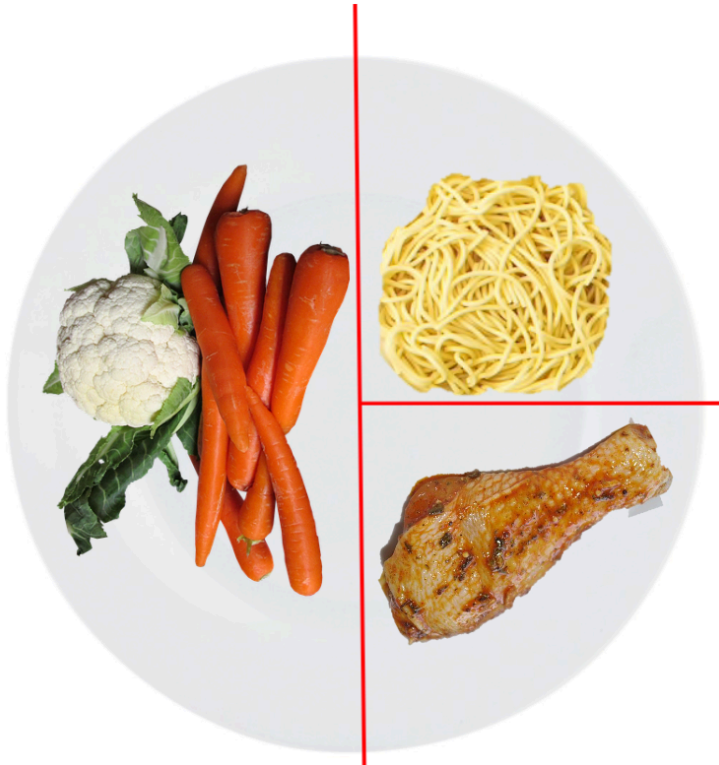
Para elaborar el plato siga las siguientes instrucciones:

1. Trace una línea imaginaria que divida el plato por la mitad.
2. Después divida una de estas mitades en dos. Podrá ver que el plato queda dividido en tres secciones.

La mitad grande debe rellenarla con verduras (espinacas, zanahoria, lechuga, verduras de hoja verde, repollo, judías verdes, brócoli, coliflor, tomates, champiñones, pimientos, cebolla, pepino y remolacha).

Una de las secciones pequeñas está destinada para las pastas, arroz, patata, maíz, calabacín y el pan), mientras que la otra sección pequeña la podrá ocupar de carnes (pollo, pavo, solomillo), pescado (atún, salmón, bacalao, marisco, etc), huevo o queso.

A continuación le mostramos un ejemplo:



Además de recomendarle los alimentos más adecuados, le tenemos que informar de aquellos que debe **evitar**. Entre ellos destacamos: fritos, productos ricos en grasas saturadas y grasas trans, alimentos en salazón, conservas, envasados, precocinados, dulces industriales, bebidas azucaradas y alcohol.

Fátima Victoria Villafañe Sanz  
*MIR 1 de Medicina Familiar y Comunitaria.*  
*Centro de salud Arturo Eyries.*