



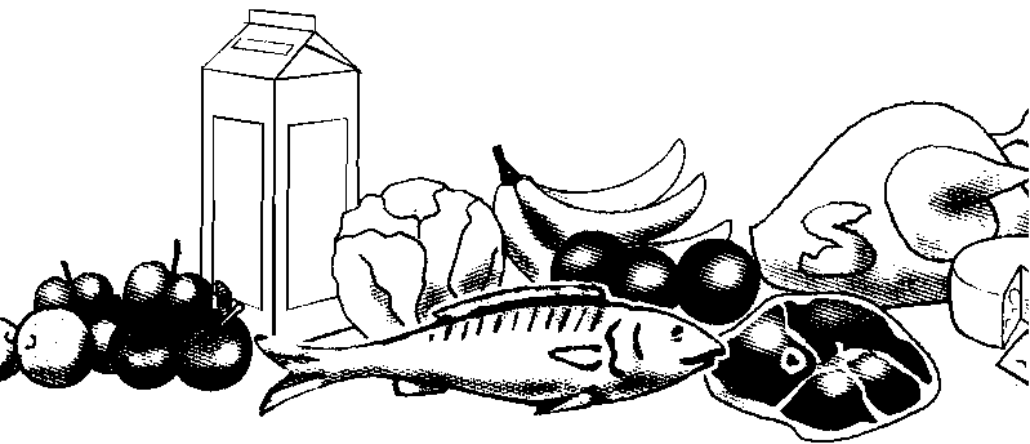
La importancia de
una buena nutrición

- Una buena alimentación contiene todos los nutrientes esenciales para nuestra salud.
- Una alimentación adecuada debe contener productos de los distintos grupos alimenticios.
- La ingesta de proteínas ayuda a mantener sanos los órganos del cuerpo y estimula el crecimiento.
- Las grasas son las encargadas de mantener reservas de energía en el cuerpo.
- Los hidratos de carbono son la principal fuente energética, necesaria para realizar todas las funciones del cuerpo.
- Minerales y vitaminas son antioxidantes, por lo tanto, una de sus funciones es retardar el envejecimiento.

Para obtener una nutrición equilibrada es importante seguir las indicaciones del plan de alimentación que le entregue su médico o nutricionista, ya que éstas van a estar orientadas a sus propios requerimientos.

Mientras más informado se encuentre, tendrá mayor libertad para elegir sus alimentos.

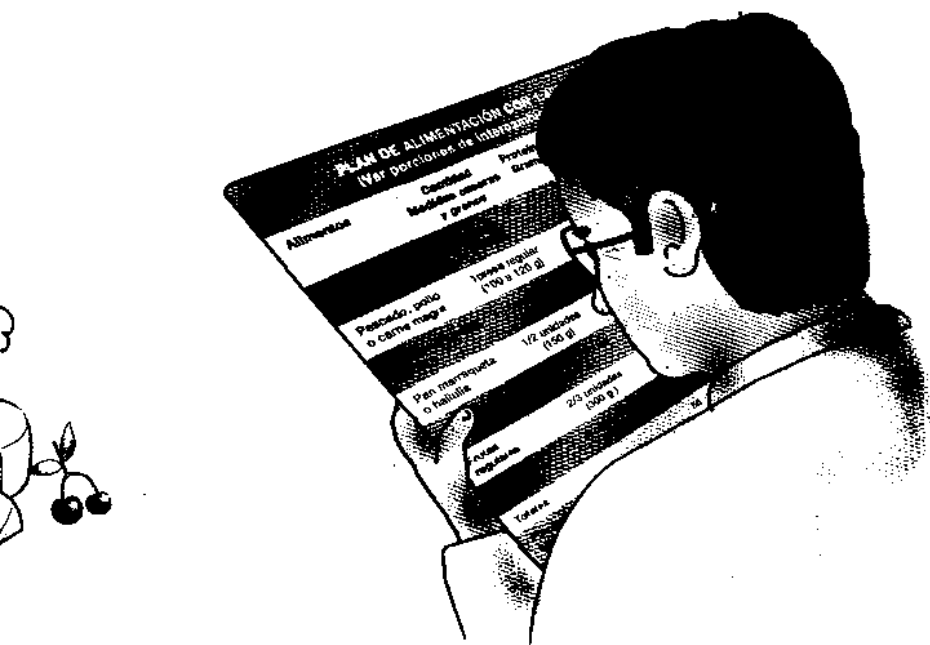
Una correcta nutrición permite mantener un nivel de glicemias saludable, lo que impedirá o retrasará las complicaciones propias de la diabetes, tanto micro como macroangiopáticas.



Es un programa que elabora el profesional de la salud con el fin de equilibrar la ingesta de los nutrientes necesarios para el organismo, en función de mejorar el control metabólico del paciente. Permite mantener controlados la glicemia, es decir, la cantidad de azúcar presente en la sangre y, de esta manera, busca prevenir las posibles complicaciones de la diabetes que aparecen cuando la enfermedad está mal controlada, como la nefropatía diabética, que corresponde al daño a nivel de los riñones; la retinopatía diabética, que son los problemas a nivel ocular que incluso pueden causar ceguera; y la neuropatía, que afecta al sistema nervioso periférico y se presenta en aproximadamente el 50% de la población, predisponiendo a que los pies presenten alteraciones en los vasos sanguíneos e infecciones.

Cuando un plan de alimentación no es seguido correctamente, la persona puede aumentar su peso y, con esto, desarrollar las respectivas complicaciones. La obesidad es el peor enemigo de la diabetes.

Los horarios de las comidas, son distribuidos entre cuatro a seis veces al día separadas por un período de 3 a 3 horas y media en caso de que la persona use insulina, y cada 4 a 5 horas si utiliza hipoglucemiantes orales (fármacos encargados de disminuir los niveles de azúcar en la sangre) o solamente dieta.



El método más utilizado para conocer si nuestro peso es el más adecuado es el Índice de Masa Corporal (IMC). Para obtenerlo se calcula el peso actual de la persona en kilos, dividido por la estatura en metros al cuadrado.

Tabla 1. IMC

IMC	DIAGNÓSTICO
< 20	Enflaquecido
20 - 24.9	Normal
25 - 29.9	Obesidad I
30 - 34.9	Obesidad II
35 - 40	Obesidad III
> 40	Obesidad IV Mórbida

Tabla 2. IMC en embarazadas

En este caso se utilizan las cifras recomendadas por el Ministerio de Salud.

IMC	DIAGNÓSTICO
< 23	Enflaquecido
23 - 28	Normal
> 28	Obesidad

Para la embarazada el IMC se calcula en la misma forma que en el adulto, pero debe considerarse la edad gestacional.

SEMANAS DE GESTACIÓN	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	< 20.3	20.3 - 25.2	25.3 - 30.2	> 30.2
20	< 21.6	21.6 - 23.6	26.4 - 31.0	> 31.0
30	< 23.4	23.4 - 27.8	27.9 - 32.1	> 32.1
40	< 25.0	25.0 - 29.1	29.2 - 33.1	> 33.1

La importancia de la higiene en los alimentos

Tan importante como lo que consumimos es el cuidado que ponemos en la preparación de las comidas. Sin métodos higiénicos básicos, algunos alimentos pueden convertirse en un verdadero peligro para nuestro estado de salud.

Datos para la higiene de los alimentos

- Desinfecte cuidadosamente la superficie donde va a preparar la comida.

- Lave los alimentos antes de pelarlos, ya que en la cáscara se encuentran bacterias que al manipular la fruta o verdura, se traspasan a ésta a través de nuestras manos.



- Ponga especial cuidado en la desinfección de las verduras que crecen a ras de suelo, como las lechugas. En este caso deje remojando por unos segundos en agua con unas gotitas de cloro o desinfectante especial para verduras. Luego, enjuague bajo el chorro de agua para sacar el desinfectante.

- Si ha utilizado un cuchillo para cortar un alimento, lávelo antes de ocuparlo en otro, porque al usar el mismo implemento contamina el segundo producto.

- Prefiera las bolsas de basura más pequeñas, para evitar la acumulación de restos en la cocina y que se concentren moscas u otros insectos. Una vez que haya terminado de ocupar la bolsa, sáquela de inmediato al patio u otro lugar para que evite la producción de malos olores.



- El mismo cuidado que pone en la higiene de sus los alimentos, manténgalo en toda su cocina.

Glosario

Hidratos de Carbono: Son la principal fuente de energía. También se les conoce como carbohidratos, azúcares o almidones. Se encuentran en alimentos, como los elaborados con harina de trigo, legumbres, pan, papas y fruta. Se almacenan en el hígado.

Grasas saturadas: Proviene de productos de origen animal y son consideradas dañinas para el organismo, pues suben el colesterol. Generalmente se vuelven sólidas a temperatura ambiente.

Grasas monoinsaturadas: Ayudan a bajar el colesterol "malo". Un ejemplo es el aceite de oliva.

Grasas polinsaturadas: Ayudan a mantener en equilibrio el colesterol. Se encuentran en vegetales y aceites de pescado.

Lípidos: Corresponden a un compuesto asociado con las grasas.

Proteínas: Principal componente de los alimentos de origen animal.

Fibra: Es la parte estructural de frutas, verduras y granos que el sistema digestivo no es capaz de digerir, estimulando el tránsito intestinal.

Colesterol: Grasa que el organismo fabrica normalmente en el hígado. Es necesario para la producción de hormonas.

Calorías: Cantidad de energía.

Próximos controles médicos

Fecha	Observaciones
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Este es un aporte a la educación de las personas con diabetes de

MEPRO

UNA EMPRESA MERCK KGaA