

UNIDAD DE ENDOCRINO

Diabetes tipo 2 y control de peso

Guía nutricional para el paciente

Este plan sigue un patrón mediterráneo moderado en hidratos de carbono, en línea con las recomendaciones actuales de las sociedades europeas de diabetes y de obesidad. No se trata de eliminar grupos de alimentos, sino de elegirlos bien, ordenarlos y acompañarlos de ejercicio de fuerza.

30–40 % de hidratos

No se eliminan: se limitan y se eligen bien.

35 g de fibra al día

Frena la absorción de los azúcares.

1.º verdura orden de ingesta

Aplana la curva de glucosa después de comer.

Este plan es individual

Las pautas han sido ajustadas a su caso. Si toma medicación para la diabetes, cualquier cambio importante en la alimentación puede modificar sus necesidades: no ajuste dosis por su cuenta y avísenos si sus glucemias cambian de forma llamativa al empezar.

1

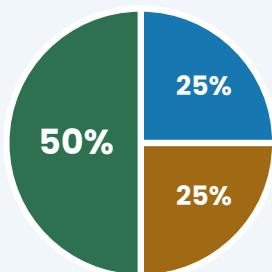
Los cinco principios del plan

SOBRE LOS QUE SE APOYA TODO LO DEMÁS

- 01 Dieta mediterránea moderada en hidratos**
No eliminamos los hidratos de carbono: los limitamos para que representen entre el 30 y el 40 % de su ingesta diaria. El resto lo cubren la proteína y las grasas saludables.
- 02 Un mínimo de 35 gramos de fibra al día**
La fibra actúa como una malla que frena la absorción de los azúcares. Es el principal aliado para evitar los picos de glucosa después de las comidas.
- 03 El orden de los alimentos importa**
Empiece por la verdura, siga con la proteína y la grasa, y deje el hidrato para el final. Comiendo los mismos alimentos en este orden, la curva de glucosa se aplan.
- 04 Hidratos inteligentes**
Priorice legumbres, granos integrales y tubérculos cocinados y enfriados. El enfriado convierte parte del almidón en almidón resistente, que se comporta como fibra.
- 05 Grasas saludables**
El aceite de oliva virgen extra, el aguacate y los frutos secos son sus protectores cardiovasculares. No son el enemigo: son parte del tratamiento.

Cómo debe verse su plato

Le sirve para cualquier comida, esté en casa o fuera, sin pesar nada y sin contar calorías.

**Vegetales**

Verdura y hortalizas, crudas o cocinadas.

Proteína

Pescado, carne magra, huevo o legumbre.

Hidratos complejos

Integrales, legumbre o tubérculo.

El orden en que se come ese plato

Primero la mitad de verdura. Después la proteína y la grasa. Y al final el hidrato. Es la misma comida y las mismas cantidades, pero el ascenso de glucosa tras la ingesta es notablemente menor.

2

Opciones de menú

ELIJA UNA DE CADA BLOQUE

No son menús cerrados: son ejemplos que respetan la estructura del plan. Puede rotarlos y cambiar el pescado, la carne o la verdura por otros equivalentes.

Desayunos

Bajos en hidratos, altos en proteína

- Huevos revueltos o escalfados con medio aguacate y tomates cherry con AOVE.
- Tostada fina de pan integral de masa madre con AOVE y salmón ahumado o jamón magro.
- Yogur griego natural o kéfir entero con nueces, semillas de chía y arándanos frescos.
- Para beber: café o infusiones sin azúcar, con leche entera o bebida vegetal sin azúcar.

Comidas

Con la estructura del plato

- Bacalao al horno con pistachos, espárragos y una porción pequeña de quinoa.
- Ensalada templada de lentejas con tomate, ventresca de bonito y huevo duro.
- Pavo o pollo a la plancha con brócoli al vapor y un puñado de arroz salvaje.

Cenas

Ligeras y digestivas

- Wok de gambones con setas shiitake, tirabeques y semillas de sésamo.
- Crema de verduras, sin patata ni nata, y tortilla francesa de dos huevos.
- Lubina o dorada al papillote con rodajas de calabacín y tomate.

3

Estilo de vida y seguridad

TAN DETERMINANTE COMO LO QUE COME

Entrenamiento de fuerza Es innegociable	Pesas o trabajo de resistencia de 3 a 4 veces por semana. Es lo que mejora su sensibilidad a la insulina, y ningún cambio en la dieta lo sustituye.
Alcohol Evítelo	El alcohol bloquea la producción de glucosa en el hígado y puede provocar hipoglucemias graves si toma medicación.
Sueño Al menos 7 horas	Dormir poco eleva el cortisol y dispara los antojos de dulce al día siguiente.
Hidratación Agua como bebida principal	Retire los zumos, incluidos los naturales, y los refrescos azucarados.

Si tiene una hipoglucemia: la regla del 15 × 15

Se considera hipoglucemia una glucemia por debajo de 70 mg/dl. Si toma medicación que puede provocarla, tenga siempre presente esta pauta:

- Tome de inmediato 15 g de hidratos de absorción rápida: un sobre de azúcar en agua o medio vaso de zumo.
- Espere 15 minutos en reposo y vuelva a medirse la glucemia capilar.
- Si sigue por debajo de 70 mg/dl, repita los dos pasos anteriores.
- Una vez superados los 70 mg/dl, tome un suplemento de absorción lenta (20 g de pan o 3 galletas) si falta más de una hora para la siguiente comida.

Esto es una carrera de fondo

Cuidar su metabolismo no se resuelve en unas semanas. Los cambios sostenidos en la alimentación, el ejercicio y el descanso son los que modifican de verdad el control de su diabetes y su peso. Cada elección cuenta.

Documento elaborado por la Unidad de Endocrino de MDH Centros Médicos, basado en las recomendaciones conjuntas de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD) y la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO), y en la evidencia clínica actualizada.

Tiene finalidad informativa y de apoyo al tratamiento indicado en consulta; no sustituye a la valoración individual de su médico. Si sigue tratamiento farmacológico para la diabetes, no modifique dosis por su cuenta al cambiar de alimentación: consúltelo previamente.