

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD:

«APURA EL PASO, GÁNALE A LA DIABETES»

7 DE ABRIL DE 2016



## RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO NUTRICIONAL DE LA DIABETES MELLITUS 1



### ¡ACUDE CON EL PROFESIONAL DE NUTRICIÓN!:

Las personas con prediabetes o diabetes mellitus (DM) deben recibir tratamiento nutricional individualizado para controlar sus niveles de glucosa y evitar complicaciones.



### CONTROLA LOS NIVELES DE GLUCOSA:

Las personas con diabetes tipo 1 o aquellos con diabetes tipo 2 que están en tratamiento con insulina, pueden recurrir al conteo de carbohidratos y estimaciones de tiempo para determinar la hora de comer, según la dosificación de insulina.

### ASPECTOS DIETÉTICOS:



La distribución de calorías entre carbohidratos, proteínas y grasas debe considerarse según cada paciente.

Los carbohidratos a consumir, deben provenir de cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y productos lácteos, prefiriendo los alimentos altos en fibra y bajos en carga glucémica.

Evita las bebidas azucaradas.

Evita el consumo de alcohol ya que puede aumentar el riesgo de hipoglucemia, sobre todo si el paciente está en tratamiento con insulina.

Limita el consumo de sodio a menos de 2.300 mg/día. Para personas que padecen de diabetes e hipertensión, puede estar indicada una restricción adicional.



**RECUERDA QUE  
“TU SALUD ES IMPORTANTE, TANTO PARA TI  
COMO PARA TU FAMILIA”.**

**ESTAS RECOMENDACIONES NO REEMPLAZAN EL TRATAMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUALIZADO. CONSULTA CON TU NUTRICIONISTA.**