



RECOMENDACIONES GENERALES DE INGESTA DE ALIMENTOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Recomendaciones que pueden en una dieta saludable.

- ✓ Consumir diariamente 5 raciones de frutas o verduras frescas. Incluye una fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas (ensalada, gazpacho, etc.).
- ✓ Utilizar preferentemente el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar.
- ✓ Cocina en olla a presión, horno o microondas y evita los rebozados y guisos con muchas grasas y aceite.
- ✓ Moderar el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados que las contengan.
- ✓ Consumir con mayor frecuencia pescado y aves, que carnes rojas.
- ✓ Si elige carnes rojas deben ser magras (jamón, lomo o solomillo, tanto de cerdo como de ternera).
- ✓ Consumir pescados al menos dos veces por semana no fritos.
- ✓ Elija alimentos frescos o congelados, integrales cuando sea posible, y limite los precocinados, ahumados y salazones.
- ✓ Reduzca el consumo de azúcar, dulces, bollería industrial y refrescos azucarados.
- ✓ Tome entre 2 y 2,5 litros de líquido al día.
- ✓ Los líquidos más recomendables son el agua, las infusiones, los caldos desgrasados y los zumos naturales.
- ✓ Utilice la sal con moderación; sustituya por otros condimentos, como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- ✓ Limite el consumo de alcohol a 1 copa de vino, cerveza o sidra al día, si eres mujer; si eres hombre, no más de 2 al día.
- ✓ Coma despacio, masticando bien, y no realice otras actividades al mismo tiempo (leer, ver TV, etc.); si es posible, coma en compañía.



- ✓ Planifique la compra periódicamente y adáptala a la elaboración de los menús.
- ✓ Elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente, en lugares frescos y secos (pasta, arroz, legumbres, etc.), en frigorífico (verduras y frutas frescas, lácteos, huevos, carnes, pescados) o en congelador para conservar más tiempo los crudos y cocidos.
- ✓ Consulte el etiquetado que acompaña a los alimentos: es un medio muy útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas.
- ✓ Evite los alimentos con alto contenido en azúcar, en grasas saturadas, grasas trans o hidrogenadas, y aceites de palma, palmiste y coco, que se encuentran principalmente en la pastelería industrial, en los aperitivos salados y en algunos productos precocinados.
- ✓ No olvide que «comer es un placer» al que no se debe renunciar, porque además contribuye a mantener una buena salud mental y a mejorar el estado de ánimo.
- ✓ Tome el sol diariamente (sin excederte y con crema de protección solar), porque sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- ✓ Camine diariamente en tus desplazamientos, sube escaleras, etc. Además, si es posible, realice ejercicio físico 30-45 minutos, 3 días por semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, gimnasia, etc.).
- ✓ Evite tomar suplementos vitamínicos y proteicos sin la supervisión y el consejo del médico o equipo de salud,



RECOMENDACIONES EN PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Estos cambios también pueden ayudar a bajar de peso y disminuir su probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.

- Reducir el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es un meta aún mejor).
- Reducir la grasa saturada. Los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica.
- Al escoger las grasas, seleccione aceites mono insaturados, como los aceites de oliva y canola. Prefiera los granos integrales a los productos de harina blanca o pasta.
- Escoja frutas y verduras frescas todos los días. Muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos.
- Consuma nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente.
- Escoja cantidades modestas de proteína. El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Coma alimentos que sean naturalmente bajos en grasa, como granos integrales, frutas y verduras.

- Lea las etiquetas de los alimentos y preste atención especial al nivel de grasa saturada.
- Evite o reduzca los alimentos que sean ricos en grasa saturada (más de 20% de la grasa total se considera alto). Comer demasiada grasa saturada es uno de los mayores factores de riesgo para la cardiopatía. Los alimentos ricos en este tipo de grasa incluyen: las yemas del huevo, los quesos maduros, la leche entera, la crema de leche, el helado, la mantequilla y las carnes grasosas (y porciones grandes de carnes).
- Escoja alimentos de proteína magra, como soja (soya), pescado, pollo sin piel, carne muy magra y productos lácteos descremados.
- Busque las palabras "hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados" en las etiquetas de los alimentos. NO coma alimentos con estos ingredientes, ya que vienen cargados con grasas saturadas y grasas *trans*.
- Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos que consume.
- Reduzca la cantidad de productos horneados preparados comercialmente (tales como roscas, galletas dulces y saladas) que consume, ya que pueden contener muchas grasas saturadas o grasas *trans*.
- Preste atención a cómo se preparan los alimentos. Las maneras saludables de cocinar pescado, pollo y carnes magras son asar a la parrilla, a las brasas, hervir y hornear. Evite agregar aderezos o salsas ricos en grasa.
- Comer alimentos que sean ricos en fibra soluble. Estos incluyen avena, salvado, guisantes partidos y lentejas, frijoles (tales como habichuelas, frijol negro, frijol blanco común), algunos cereales y arroz integral.



RECOMENDACIONES EN PACIENTES CON DIABÉTICOS TIPO II

La alimentación es esencial en el cuidado y el manejo de la diabetes, constituyendo uno de los pilares fundamentales para un buen control de la diabetes.

- Mantener la glucemia en unos límites adecuados, modificando la ingesta de los alimentos con la medicación y con la actividad física.
- Normalizar el perfil lipídico y mantener un buen control de la tensión arterial.
- Mantener el peso dentro de unos límites normales.

Para conseguir estos objetivos es necesario que la dieta:

- Sea equilibrada y completa.
- Proporcione las calorías necesarias para mantener o reducir el peso
- Prevenga y ayude a tratar complicaciones agudas, sobre todo la hipoglucemia, y las complicaciones crónicas.

Se recomienda una ingesta:

- Variada, que permita su cumplimiento y que nos aporte todos los macro y micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- La ingesta de proteínas debe constituir en torno 10-20% de las calorías totales diarias. El aporte de las grasas debe ser menor del 10% en grasas saturadas y $\leq 10\%$ en poliinsaturadas.
- Si hay sobrepeso hay que reducir el porcentaje de grasas totales de la dieta.
- Si los triglicéridos están elevados es conveniente incrementar moderadamente las grasas mono insaturadas y consumir $< 10\%$ de grasa saturadas y restringir los carbohidratos. Si esta elevación de los triglicéridos es muy elevada es necesario limitar todas las grasas de la dieta.
- En cuanto a los Hidratos de Carbono: deben restringirse los azúcares simples y los que se ingieran deben ser complejos. Se pueden emplear edulcorantes, se debe aumentar el consumo de fibra, cereales y legumbres. La fibra enlentece la absorción de los hidratos de carbono.
- Debe limitarse la cantidad de sal en la dieta, recomendándose no superar los 3 gramos sal común al día.
- La ingesta de alcohol no acompañada de ingestión de otros alimentos en las personas con diabetes tratadas con insulina (o con hipoglucemiantes orales) puede producir hipoglucemia.