



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Escuela de Nutrición aconseja cómo controlar la diabetes

10 SEPT 2010 Vida UCR



La Diabetes Mellitus tipo 2 es la más común en el mundo y se da, entre otras cosas, por un déficit relativo en la producción de insulina; la de tipo 1 se da cuando es nula la producción de insulina (foto ilustrativa Luis Alvarado).

Como una forma de ayudar a que las personas diabéticas sepan cuáles alimentos sí pueden comer y en qué cantidad, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) ideó un curso al que denominó *Controle su diabetes comiendo sanamente*.

Este curso está especialmente dirigido a quienes padecen de Diabetes Mellitus tipo 2, comprende 10 sesiones que se imparten desde el 26 de agosto hasta el 28 de octubre y es dirigido por la directora de dicha [Unidad Académica](#), M.Sc. Emilce Ulate Castro.

Dentro del cronograma de actividades destacan los consejos sobre las diferentes acciones que tienen que tomar los diabéticos para controlar su enfermedad.

El primero al que se hace referencia es sobre el cuidado médico, el cual incluye asistir a las citas de control puntualmente, realizarse exámenes de laboratorio pertinentes y utilizar los medicamentos recomendados por el especialista, aunque algunas personas no necesitan tomar medicinas.

También se recomienda realizar ejercicio regular, o sea, al menos 30 minutos de actividad física continua cinco veces por semana, ya que esto ayuda al control glicémico o nivel de azúcar en la sangre, así como en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Y es que es muy importante para las personas con Diabetes Mellitus tipo 2 mantener un peso ideal, por lo que el empleo de una dieta de porciones y distribución de alimentos durante el día, sumado al ejercicio físico, resultaría muy provechoso para la salud.

Alimentos permitidos

En cuanto al tipo de comida, primero hay que definir qué es una porción, la cual cambia según la cantidad de carbohidratos que contiene cada alimento, por ejemplo, la porción de vegetales es más grande pues tiene menos carbohidratos, mientras que las porciones de azúcares son muy pequeñas porque tienen muchos carbohidratos.

Las porciones se pueden medir fácilmente con cucharas, tazas medidoras, utensilios de cocina o por unidad.

Así las cosas se puede realizar una distribución de la siguiente forma: al desayuno de tres a cuatro carbohidratos, una merienda de media mañana con uno ó dos carbohidratos, el almuerzo de tres a cuatro carbohidratos, una merienda de media tarde con un carbohidrato y para la cena de dos a tres carbohidratos.

La forma de identificar los alimentos que contienen carbohidratos es empezando con los que más tienen y por lo tanto los que hay que evitar si se es diabético.

Entre estos están los azúcares como dulces, repostería y postres, cereales como el trigo, maíz, arroz, avena, panes tortillas y pastas, les siguen las leguminosas como el frijol, lentejas, garbanzos y soya, así como la leche y el yogurt, y se concluye con los más beneficiosos como los vegetales y las verduras.



El desarrollo del curso se centra en cuatro puntos básicos para los diabéticos: cuidado médico, actividad física, educación y alimentación saludable (foto ilustrativa Luis Alvarado).

Dentro de los alimentos sin carbohidratos los diabéticos pueden consumir hasta tres cucharaditas de aceite vegetal por día, pescado dos veces por semana, carne roja magra dos veces por semana como máximo, pollo sin piel y con el mínimo de grasa, y huevos de dos a tres veces por semana.

Horarios de comidas

Se recomienda hacer el esfuerzo de comer todos los días a las mismas horas, ya que esto permitirá un control de las cantidades de alimentos para evitar que el nivel de azúcar en la sangre baje o suba de los niveles adecuados.

Un ejemplo de horario para comer podría ser: desayuno a las 6 a.m., merienda a las 9 a.m. almuerzo a la 12 m.d., merienda a las 3 p.m. y la cena a las 7 p.m.

Hay que aclarar que aquellos diabéticos que se inyectan insulina en la noche deben hacer una merienda nocturna 30 minutos después de la inyección.

Siempre se dejan pasar tres horas entre cada comida sin comer alimentos que contengan carbohidratos y no estar picando en cada momento del día, pues eso no le da tiempo al organismo para utilizar los alimentos de la comida anterior y permanece con la glicemia alta todo el tiempo.

Hay que recordar que quienes padecen de Diabetes Mellitus 2 tienen las mismas necesidades nutricionales que las personas sin diabetes, lo único que deben cuidar es la selección y distribución de los alimentos con carbohidratos para cada comida.

Alimentos nutritivos para diabéticos

Los siguientes alimentos deben ser incluidos en la dieta diaria ya que aseguran el aporte necesario de todos los nutrientes requeridos para el correcto funcionamiento del organismo.

Dos porciones de leche descremada, queso o yogurt; media o una taza de frijoles, tres porciones de fruta y vegetales en cantidades generosas.

Además tres cucharaditas de aceite vegetal preferiblemente de soya o canola y seis o nueve porciones del grupo de los granos, panes cereales y verduras harinosas.

Es importante aclarar que la cantidad de alimentos que debería comer un diabético del grupo de granos, panes y verduras harinosas como la papa, yuca o camote depende de la cantidad total de carbohidratos que la persona puede comer cada día.

Por último se aconseja que siempre que se empieza a seguir un nuevo plan de alimentación el diabético debe medirse la glicemia durante el día y realizar los ajustes en la dieta si fuese necesario.

Este curso está incluido en el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitaria (PREANU) de la Escuela de Nutrición.



[Otto Salas Murillo](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

otto.salasmurillo@ucr.ac.cr