

Nutrición diabetes e hipertensión



[https://www.uclahealth.org/marc/
mindful-meditations](https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations)



Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Cameron County

Brownsville Schedule

Su Clínica

105 E. Alton Gloor Blvd.

Español: Martes de 5:30-7:30 pm

Tony Gonzalez Recreational Park

Start : September 12, 2019

34 Tony Gonzalez Drive

Español: Jueves de 10:00 – 12:00pm

Brownsville Community Health Center

191 East Price Road

Español: Sábados de 9-11 am

Harlingen Schedule

Su Clínica

1706 Treasure Hills Blvd.

English: Thursday from 6-8 pm

Rio Grande State Center

1401 South Rangerville Road

Español: Martes de 9:30 -11:30 am

San Benito Schedule

San Benito C.I.S.D. Landrum Educational Complex

450 South Dowling St

San Benito, TX 78586

Español: Miercoles de 6–8 pm

Español: Jueves de 10 am–12 pm

Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Hidalgo County

Alton Schedule

Alton Recreational Center

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Español: Miércoles de 10 am – 12 pm

McAllen Schedule

Hope Family Health Clinic

2332 Jordan Rd.

Español: Martes de 10 am – 12 pm

Objetivos

- Identificar los grupos de alimentos básicos en el plato saludable.
- Identificar alimentos con carbohidratos y proteínas.
- Describir el número y tamaño adecuado de las porciones en diferentes grupos de alimentos.
- Aprender a usar un registro de alimentos como herramienta para auto monitorear sus niveles de glucosa en la sangre y para controlar su peso.
- Adaptar su plan de nutrición de acuerdo con los resultados del registro de auto monitoreo.
- Explorar opciones de comida saludable y planes de alimentación básicos.

La importancia de la nutrición

- Una dieta saludable y balanceada es la mejor forma de medicina preventiva para cualquier persona.
- Los alimentos que ingerimos tienen un impacto enorme en cómo nos vemos y cómo nos sentimos, físicamente y mentalmente.
- La clave está en tener un cuerpo saludable.



Hipócrates decía: **“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.”**

Preguntas frecuentes...

- **¿Qué sucede cuando me salto una comida?**
- **¿A qué horas debería de comer?**
- **Ahora que tengo diabetes no puedo comer nada.**
- **No quiero comer porque se me suben los niveles de azúcar.**
- **No quiero comer porque voy a subir de peso.**
- **He tratado de comer más sano, pero mis niveles de azúcar siguen altos.**
- **Aunque como bien, aún sigo subiendo de peso.**

¿Hay alguna dieta para la diabetes?

- ¿Qué le viene a la mente cuando escucha la palabra “dieta”?
- No existe una dieta o régimen especial para una persona con diabetes. Una dieta sana y balanceada es ideal para una persona con o sin diabetes



Dieta saludable

Una dieta saludable se caracteriza por ser suficiente, balanceada y variada.

Suficiente: cuando la cantidad de comida ingerida es adecuada para satisfacer la energía diaria necesaria para un individuo.

- **Balanceada**: proporciones adecuadas de nutrientes.

Variada: diversos tipos de alimentos.



Los macronutrientes

• Hay tres macronutrientes: **carbohidratos**, **proteínas** y **grasas**, los cuales realizan los roles esenciales del cuerpo humano.

- **Carbohidratos**

- Azúcares
- Celulosa
- Fibra



Carbohidratos

- **Proteínas**

- **Grasas**

- Monosaturadas
- Poliinsaturadas
- Saturadas
- Hidrogenadas (“trans”)



Proteínas



Grasas

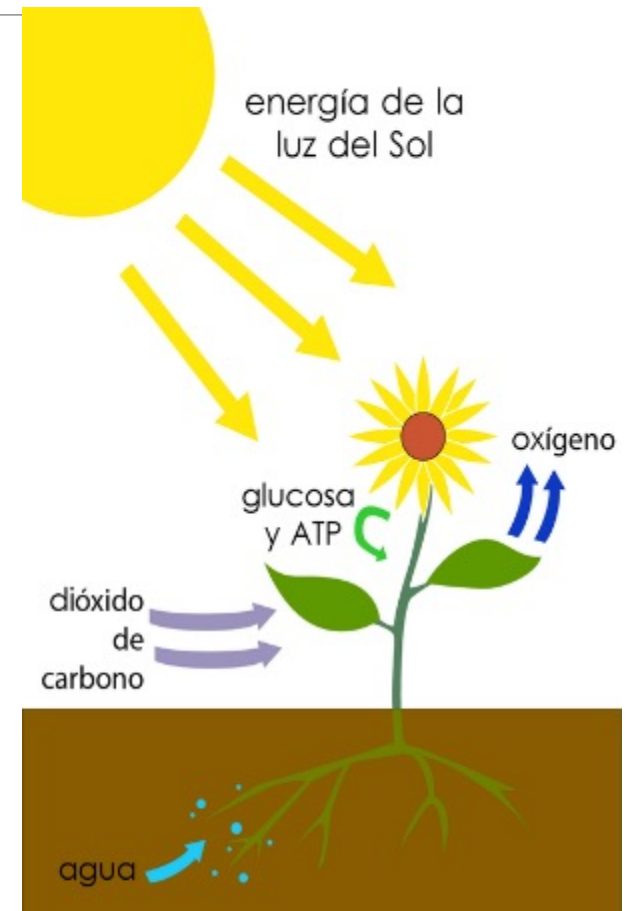
Los carbohidratos

- Los **carbohidratos** son la principal fuente de energía para el cuerpo.
- Proporcionan glucosa al cuerpo, la cual se convierte en energía.
- Son nutrientes que se encuentran en una variedad de alimentos, especialmente en aquellos que provienen de **plantas** (con excepción de la lactosa, que se encuentra en la leche).
- Los podemos encontrar en las frutas, vegetales, granos, legumbres y cereales, entre otras.



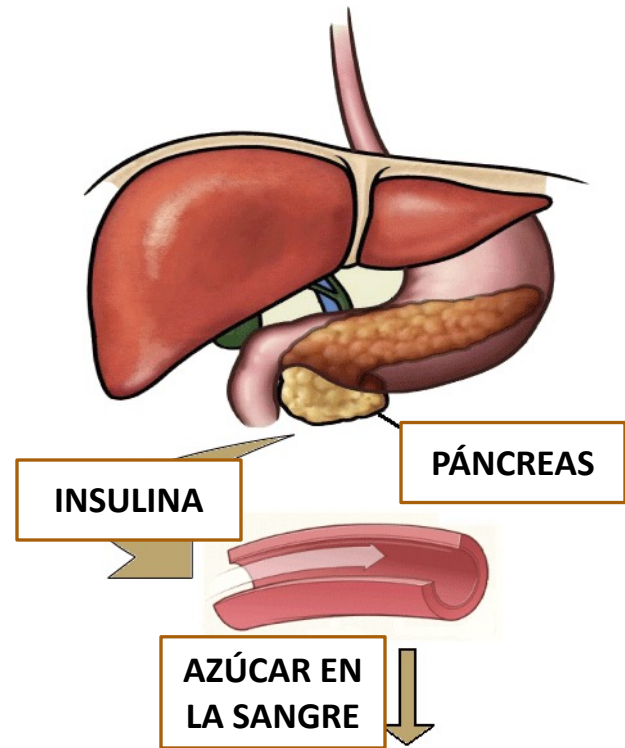
Los carbohidratos y la energía

- La **energía** que utiliza nuestro cuerpo proviene del sol.
- Las plantas toman la energía del sol, la transforman y la almacenan en forma de **carbohidratos** (fotosíntesis).
- Durante la digestión, el cuerpo libera la energía almacenada de las plantas que se consumieron como alimento.
- Esa es la energía que nuestro cuerpo utiliza todos los días.



La insulina y la glucosa

- El páncreas se encarga de producir la **insulina**.
- La **insulina** transporta la **glucosa** de la sangre a las células.
- Una vez en las células, la **glucosa** (azúcar) genera la energía que nuestro cuerpo necesita.



Tipos de carbohidratos

Los carbohidratos simples están compuestos de una o dos moléculas de azúcar, y son fáciles de digerir.

- Ejemplos: fruta, miel, leche, azúcar, azúcar de mesa, azúcar morena.

Los carbohidratos complejos están compuestos de más de 2 moléculas de azúcar, formando largas cadenas de glucosa, por lo cual son difíciles de digerir.

- Ejemplos: granos enteros (integrales), vegetales verdes, vegetales con almidón, y chícharos.



✓ **CARBOHIDRATOS COMPLEJOS**



✗ **CARBOHIDRATOS SIMPLES**



¿Cuántos carbohidratos debo de comer diariamente?

- En general, se deben ingerir dos porciones de carbohidratos en cada comida.
- **Su nutriólogo le proporcionará una recomendación más adecuada.**



La fibra

- La fibra es un nutriente, a base de plantas, que no puede digerirse.
- Beneficios de una dieta alta en fibra:
 - Normaliza la función del intestino.
 - Baja los niveles de colesterol.
 - Ayuda a controlar los niveles de glucosa.
 - Ayuda a controlar la presión arterial.
 - Ayuda a llegar a un peso saludable.

* Las dietas basadas en plantas son en su mayoría efectivas, ya que no sólo reducen la presión arterial, sino que también mejoran el peso corporal, y el control de la glucosa



FIBER

- Fiber is a plant-based nutrient that cannot be broken down
 - Benefits of a high fiber diet:
 - Normalizes bowel movements
 - Lower cholesterol levels
 - Helps control blood sugar
 - Helps control blood pressure
 - Helps achieve healthy weight
- * Plant-based diets are mostly effective, because they not only reduce blood pressure, but also improve body weight, and glucose control.



¿Dónde encontramos la fibra?



Consejos para comer fibra

- Coma la fruta completa en lugar de los jugos de fruta.
- Sustituya el arroz blanco, el pan blanco y la pasta blanca por sus equivalentes **integrales**.
- Seleccione cereales de granos enteros en el desayuno.
- En el caso de los *snaks* (meriendas), coma vegetales crudos en lugar de frituras, galletas u otros alimentos poco saludables.
- Pruebe diferentes platillos que incorporen granos enteros y legumbres.



¿Qué tanta fibra debo de comer?

- Entre 20-35 gramos diarios.
- Puede encontrar la fibra en las frutas, los vegetales y los granos enteros.
- No olvide beber suficiente agua durante el día.
- 8 vasos de agua de 8 onzas es lo recomendado. Esto ayudará a que la fibra haga su función.



Las proteínas

- Las proteínas crean, mantienen y reemplazan los tejidos de nuestro cuerpo.
- Las proteínas ayudan al cuerpo a producir células nuevas, reparar las existentes, y a crear hormonas y enzimas.
- Las proteínas también ayudan a mantener saludable al sistema inmunológico.



Ejemplos de proteínas



De origen animal	De origen vegetal
Carne	Frijoles
Pescado	Lentejas
Aves	Nueces
Huevos	Quínoa
Lácteos	Tofu



Consejos para comer proteínas

- Seleccione aquellas proteínas que son bajas en grasas saturadas como la **pechuga de pollo**, **los frijoles**, o alimentos altos en omega 3, como el **atún** o el **salmón**.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasa, como el queso y la leche baja en grasa (1%).
- escoja la carne roja magra y, preferentemente, cómla solo una vez a la semana.
- Evite comer salchichas, tocino o cualquier otro tipo de carne procesada.
- Intente comer proteínas variadas cada semana.
- Es recomendable comer pescado 2 a 3 días a la semana.
- $\frac{1}{4}$ de su plato debe contener alimentos altos en proteínas.
- Es recomendable comer 5-6 $\frac{1}{2}$ onzas de proteína diariamente.

Las grasas y la diabetes

- Cuando se consume grasa en exceso, la insulina transporta la glucosa a las células de manera ineficiente.
- Si se reduce el consumo de grasa, y se baja la grasa corporal, habrá un mejor funcionamiento de la insulina.
- Hay que reducir principalmente las **grasas saturadas** (que se encuentran en la carne, los productos lácteos, y otros productos de origen animal) a diferencia de las **grasas insaturadas** (que se encuentran en las nueces, el aceite de canola y oliva, etc.).
- Una dieta baja en grasas y rica en vegetales es ideal para las personas con diabetes.

Las grasas

- Es necesario poner atención a las grasas que consume.
- Hay algunos tipos de grasas que son necesarias para nuestro cuerpo. Las **grasas buenas** nos ayudan a:
 - Absorber vitaminas
 - Mantener la temperatura adecuada del cuerpo.
 - Mantener la piel y el cabello saludables.
 - Formar las partes de las membranas de las células.
 - Producir ciertas hormonas.
- Es importante comer **grasas buenas** que nos benefician, y evitar las grasas malas que nos dañan.

Tipos de grasas



- Grasas insaturadas – “las grasas buenas”

- **Mono insaturadas**

- Ex: Aguacates, aceite de oliva, almendras, semillas de calabaza

- **Poliinsaturada/Omega 3**

- Ex: Pescado, aceite de canola, nueces, semilla de lino

- **Saturadas**

- Conocidas como “grasas sólidas”

- Principalmente de origen animal.

- Ex: salchichas, tocino, carne, postres de leche

- **Trans – “grasas malas”**

- Incrementa la caducidad de las comidas

- Se encuentra comúnmente en la comida procesada.



Ejemplos de “grasas buenas”



MONOSATURADAS	POLIINSATURADAS
Aguacate	Aceite de maíz
Aceite de oliva	Salmón
Almendras	Atún
Cacahuates/maní	Leche de soya
Anacarados	Tofu



El sodio

- Es recomendable limitar el consumo de sodio a menos de 2,300 mg diarios (aproximadamente una cucharadita de sal)
- En el caso de las personas mayores de 50 años, o aquellos con **hipertensión**, **diabetes** u otra enfermedad crónica, el consumo de sodio debe limitarse a 1,500 mg al día.
- **El alto consumo de sal causa 2.3 millones de muertes al año.**



El sodio en los alimentos

ALIMENTOS BAJOS EN SODIO	ALIMENTOS ALTOS EN SODIO
Arroz integral	Comidas congeladas
Carnes magras	Sopas enlatadas
Semillas sin sal	Semillas con sal
Limón	Kétchup



Consejos para reducir el consumo de sodio

- ¡Mira las etiquetas!
- ¡Selecciona a consciencia los alimentos!
- Evita comer alimentos altamente procesados.
- Cocina en casa, así sabrás qué llevan exactamente tus alimentos.
- Entrena tus papilas gustativas.



Información Nutricional		
Tamaño de la porción 1 taza (240g)		
Cantidad Por Porción		
Calorías	41	Calorías de la grasa 0
% del valor diario		
Grasa total	0 g	0 %
Grasa saturada	0 g	0 %
Grasa trans	0 g	
Coolesterol	0 mg	0 %
Sodio	24 mg	1 %
Carbohidrato total	10 g	3 %
Fibra vegetal	2 g	10 %
Azúcar	6 g	