

¿CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES?

NU TRICIÓN Y DIABETES

Katherine Rozas Pardo
Profesora de Ed. Física
Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción



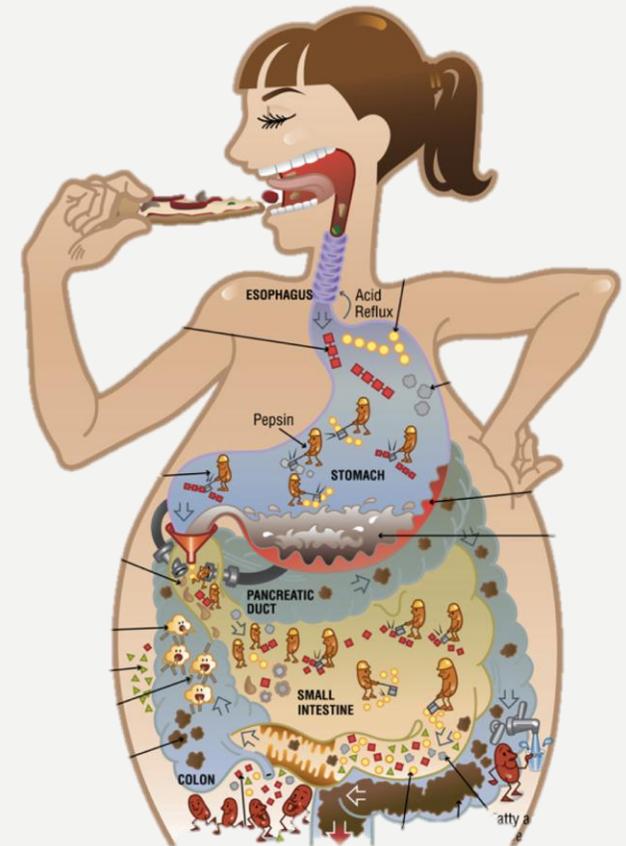
¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

- Es uno de las actividades mas esenciales de los seres vivos.
- Acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente.



¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

- Es un acto involuntario que depende de procesos como la digestión de los alimentos, la absorción de los alimentos y el transporte de los nutrientes hacia los diversos órganos de nuestro cuerpo.



NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias que nuestro organismo necesita recibir a través de los alimentos para poder mantener nuestro cuerpo sano.



¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR NUESTRA GLICEMIA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN?



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: GRANOS



4 dedos = 1 taza = 40g
de carbohidratos



3 dedos = $\frac{3}{4}$ taza = 30g
de carbohidratos



2 dedos = $\frac{1}{2}$ taza = 20g
de carbohidratos



1 dedo = $\frac{1}{4}$ taza = 10g
de carbohidratos

Arroz

Fideos

Puré

Porotos

Lentejas

Garbanzos

Avena

Choclo

Guisos
Carbonada
Estofado

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: GRANOS



Otra tecnica:

- Entrenar la mirada y memorizar la cantidad de carbohidratos de los distintos alimentos y sus porciones.
- Para incorporar esta técnica debemos dividir el plato en cuadrantes, cada uno equivale aproximadamente a 40 hidratos de carbono de cereales (arroz o fideos).



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: ARROZ



$\frac{1}{2}$ taza = 20 gramos de CHO



$\frac{3}{4}$ taza = 30 gramos de CHO

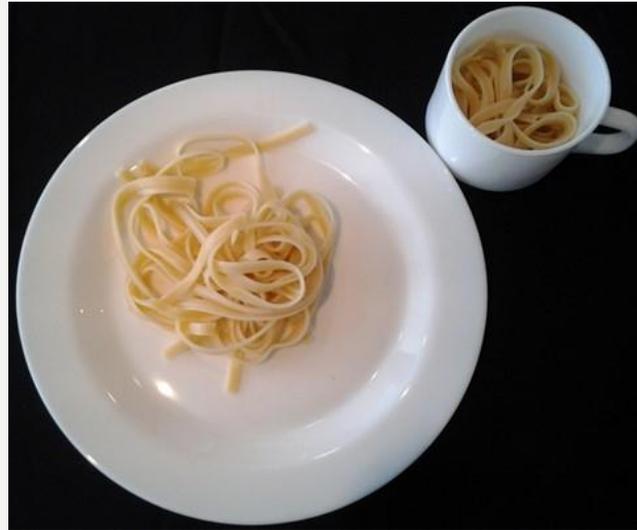


1 taza = 40 gramos de CHO

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: TALLARINES



$\frac{1}{2}$ taza = 20 gramos de CHO



$\frac{3}{4}$ taza = 30 gramos de CHO



1 taza = 40 gramos de CHO

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: PAPAS



2 unidades de papa tamaño de 1 huevo = 20 gramos de CHO

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: PAN

½ marraqueta



30
gramos
de CHO

2 rebanadas



20
gramos
de CHO

6 galletas de soda



25
gramos
de CHO

1 hallulla



60
gramos
de CHO

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Contienen minerales, vitaminas, antioxidantes y fibra.

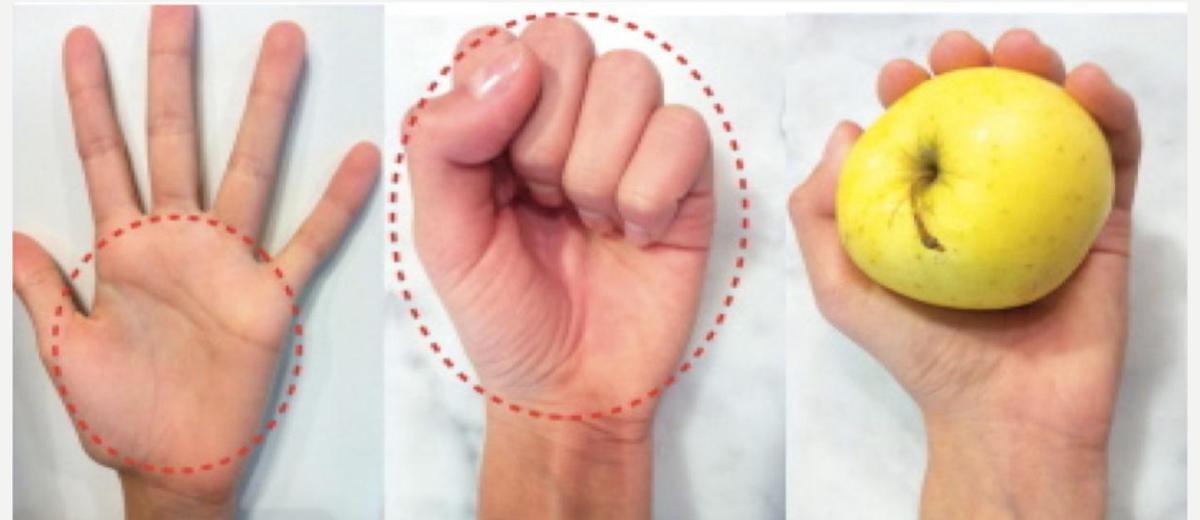
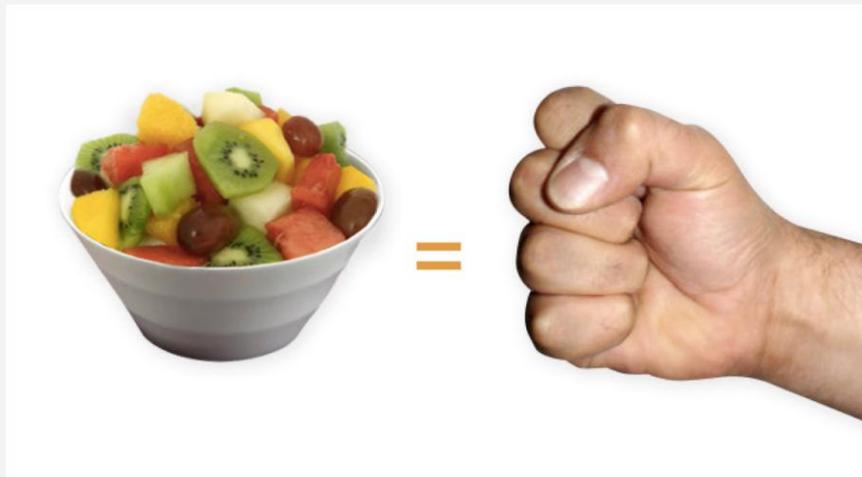
Contienen gran cantidad de agua, moderada cantidad de C H O y poca calorías.

¿Qué cantidad de fruta necesita comer diariamente?

- 2 o 3 frutas diarias, distribuidas durante el día.
- Prefiera frutas crudas, para aprovechar su contenido de fibra.
- El jugo de fruta, aun sin azúcar, aumenta la glicemia.

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos

Damasco

• 3 grandes



Duraznos

• 1 grande



Kiwis o tunas

• 2 chicos



Cerezas o uvas

• 15 unidades



Piña, frutillas

• 1 taza



Pera

• 1 pequeña



Naranja

• 1 mediana



Manzana

• 1 pequeña



Plátano

• 1 pequeño



Melón

• 1 rebanada grande



Sandía

• 1 rebanada grande



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: VERDURAS

Contiene minerales, vitaminas, antioxidantes y fibra.

Aportan muy pocos CHO y calorías, las puedes comer en mayor cantidad que otros alimentos.

Su CHO no producen alzas bruscas de la glicemia, especialmente cuando se consumen crudas.

Su fibra facilita la digestión, hace más lento la absorción de los CHO y ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre.

Sus antioxidantes ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: VERDURAS



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: VERDURAS

- Verduras = 5g de CHO

Alimento	Peso en (g)	Porción	Alimento	Peso en (g)	Porción
Beterraga cocida	90	½ taza	Espárragos	100	5 unidades
Tomate	120	1 unidad pequeña	Zapallo italiano cocido	150	1 taza
Zanahoria cruda	50	½ taza	Espinaca cocida	130	½ taza
Zapallo cocido	70	½ taza	Porotos verdes	70	¾ taza
Brócoli cocido	100	1 taza	Acelga cocida	130	½ taza

- Verduras de consumo libre = 0g de CHO

Lechuga, Pepino, Repollo, Pimentón, Apio, Rúcula, Berros, Cebolla.



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: LACTEOS

Los lacteos ademas de proteinas, contien calcio, esencial para mantener sus huesos sanos y prevenir osteoporosis.

Es muy dificil cubrir sus necesidades de calcio si la leche no forma parte de su alimentación diaria.

Se necesita consumir al menos 2 tazas diarias de leche, que puede remplazar por yogur o queso.

Los lácteos enteros aportan colesterol y grasas saturadas. Elija las descremadas, mantienen el aporte de proteínas y calcio.

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: LACTEOS



Leche Entera (200cc)



Calorías 112

H deC 10 g

Leche descremada (200cc)



Calorías 72

H deC. 10 g



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: LACTEOS

- 1 porción de lácteo = 10 g de hidratos de carbono



2 ½ cucharadas rasas de leche en polvo descremada



1 envases de yogur de 125g - 0% grasas, sin azúcar



1 taza de leche cultivada light

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: CARNES

Aporta proteínas, hierro y zinc. Estos minerales son esenciales para el funcionamiento de su organismo y para prevenir enfermedades. Por ejemplo la anemia por falta de hierro.

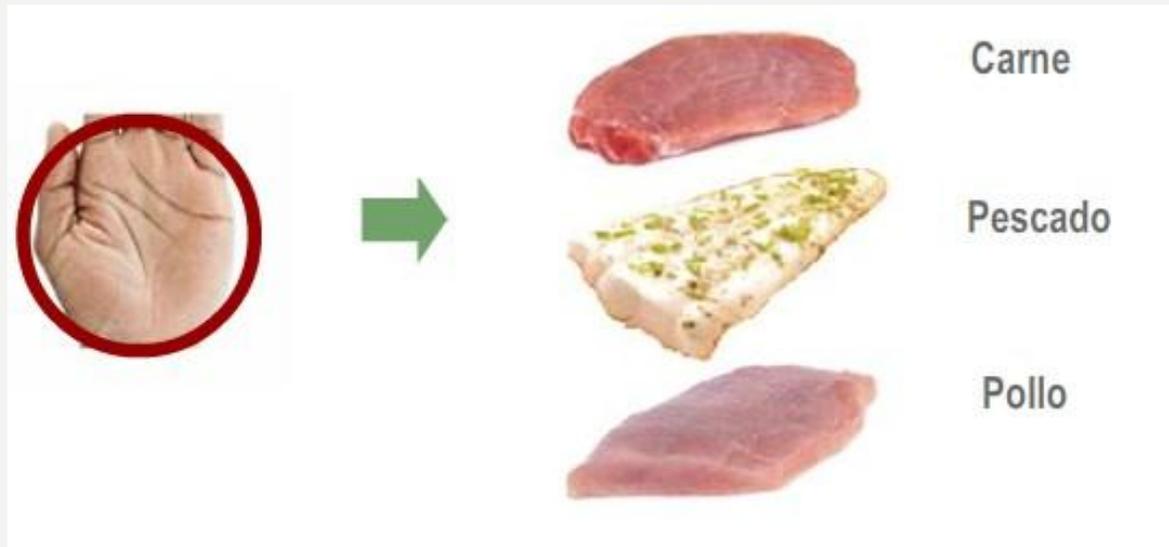
Las cecinas y embutidos, las vísceras y las carnes rojas (vacuno cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol, peligrosos para su corazón.

Se recomienda comer carnes rojas una vez por semana y evitar todo tipo de carnes procesadas (cecinas, embutidos, paté)

Las carnes de pollo y pavo sin piel contienen menos grasas saturadas y colesterol que las carnes rojas.

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: CARNES

- Las carnes no contienen CHO.
- Se puede consumir 4 veces por semana o diariamente alguna de las siguientes en la cantidad sugerida.



Preferir carnes magras



Huevo 1 unidad

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: ACEITES Y GRASAS

Utiliza una pequeña cantidad, 4 cucharaditas, para agregar a sus guisos o ensaladas.

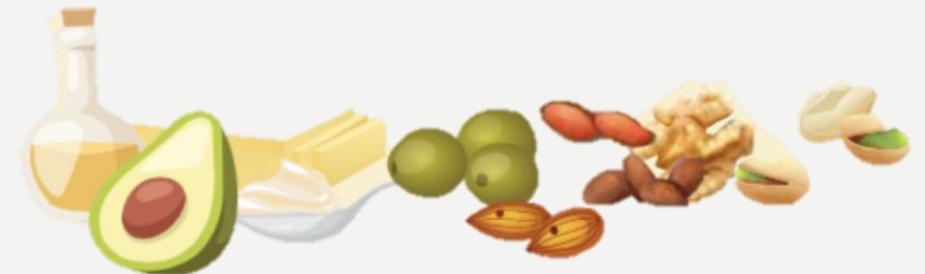
Los aceites de maravilla, maiz y canola le ayudan a bajar el nivel de colesterol en la sangre.

El aceite de oliva extra virgen contiene antioxidantes que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón

CONTEO DE CARBOHIDRATOS: ACEITES Y GRASAS

- Aporte por porción de 0 a 5* g de carbohidratos

Alimento	Peso en (g)	Porción
Mantequilla	24	4 cditas
Aceite	20	4 cditas
Mayonesa	28	1 cda
Palta pequeña*	90	½ palta o 3 cdas
Aceitunas*	115	10 unidades
Almendras*	25	2 puñados
Maní*	25	2 puñados
Nueces*	25	2 puñados
Pistacho*	20	2 puñados



CONTEO DE CARBOHIDRATOS: EN UNA SALIDA

Alimentos que contienen 15 Hidratos de Carbono por porción.

- 1 taza de papas frita envasadas
- $\frac{3}{4}$ taza de ramitas
- 8 galletas de coctel
- 4 canapés de pan de molde
- 1 taza de nachos



Productos de cóctel de muy bajo contenido en HdC (con fines prácticos no se considera su aporte)

- aceitunas (5 unidades)
- pepinillos sin azúcar
- apio
- queso fresco o mantecoso
- jamón



Estos alimentos no aportan hidratos de carbono, sin embargo, muchos son ricos en grasas y/o calorías, por lo tanto se deben consumir en forma moderada.

ÍNDICE GLICÉMICO

Es la velocidad y magnitud a la que son absorbidos los carbohidratos y el efecto que tendrán en nuestra glicemia.

Se clasifican en la escala de 0 a 100, en la que 100 es la respuesta más alta y se toma como referencia a la glucosa o al pan blanco.

El es una forma numérica de describir la rapidez de absorción de los hidratos de carbono de un determinado alimento.



Indice Glicemico



↓ ÍNDICE GLICÉMICO

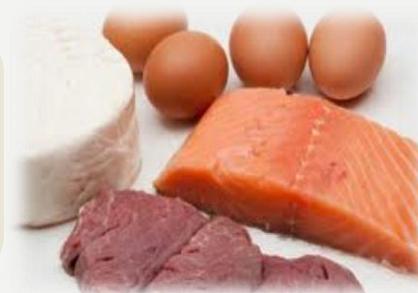
La Fibra

- Podemos encontrarla en productos integrales, legumbres, verduras.
- Enlentece el proceso digestivo y disminuye la absorción de hidratos de carbono.



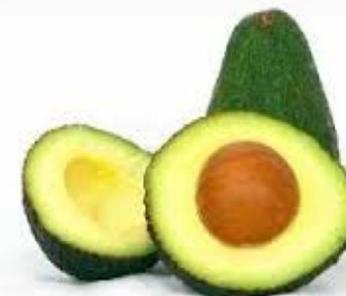
Alimentos con proteínas

- Carne, pescado, huevo, pollo, pavo.
- Disminuye el vaciamiento gástrico y enlentece la absorción de hidratos de carbono.



Los alimentos con grasas

- Queso, aceites, frutos secos.
- Disminuyen el vaciamiento gástrico y enlentece la absorción de hidratos de carbono.



↑ **ÍNDICE GLICÉMICO**

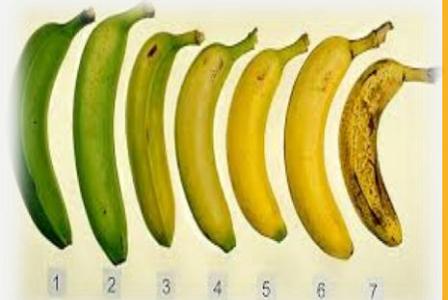
Cocción a
altas
temperaturas

- El agua caliente provoca la gelatinización del almidón lo que provoca que los carbohidratos se absorban y digieran más rápidamente.



Grado de
maduración y
conservación

- Por ejemplo, el plátano puede aumentar su IG mientras más maduro se encuentre.



El grado de procesamiento

- Acelera la absorción de los hidratos de carbono.
- Alimentos procesados como los jugos de fruta, son utilizados en casos de hipoglicemia, ya que aumentan rápidamente la glicemia.

