

EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA GRUPAL

SESIÓN 2

¿Cuáles son los beneficios de llevar una alimentación sana en la diabetes?

- Reducir la cantidad de grasas puede favorecer la acción de la insulina.
- Comer alimentos con baja cantidad en Hidratos de Carbono (glucosa) favorece el control de la glucemia.
- La pérdida de peso favorece el control de la glucemia: cada Kg de peso que se pierde hace que se pierda 1 cm de cintura y eso favorece el control de la glucemia y disminuye el riesgo de infarto de miocardio

¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS?

- Son **sustancias naturales** que puede ingerir el hombre.
- El alimento es como una **caja llena de energía** de distintas sustancias llamadas **nutrientes**.

Tipos de nutrientes:

➤ Macronutrientes:

- Función energética
- Hidratos de carbono, Proteínas y Lípidos



➤ Micronutrientes:

- Función reguladora
- Vitaminas, Minerales, agua y fibra.



¿Qué alimentos se pueden comer?

- Ejercicio práctico



Pirámide de la Alimentación Saludable

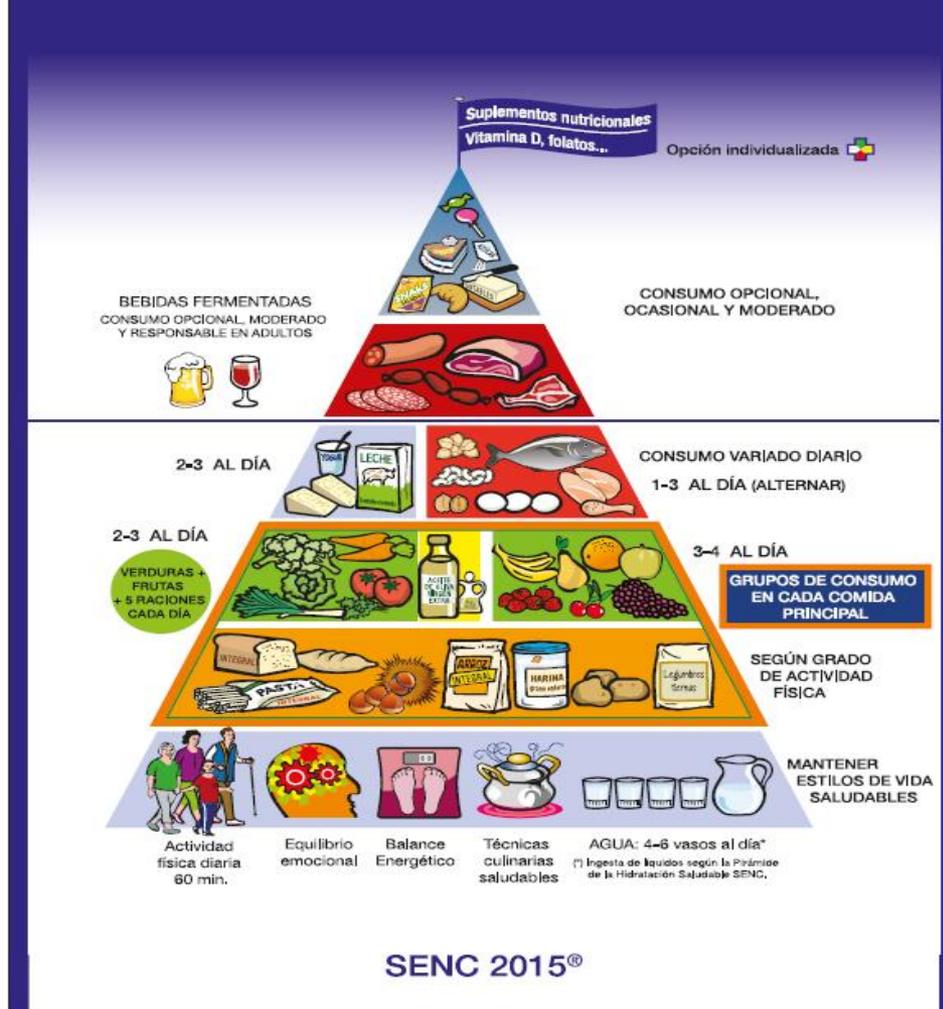


Figura 2

Suplementos nutricionales
vitamina D, folatos...

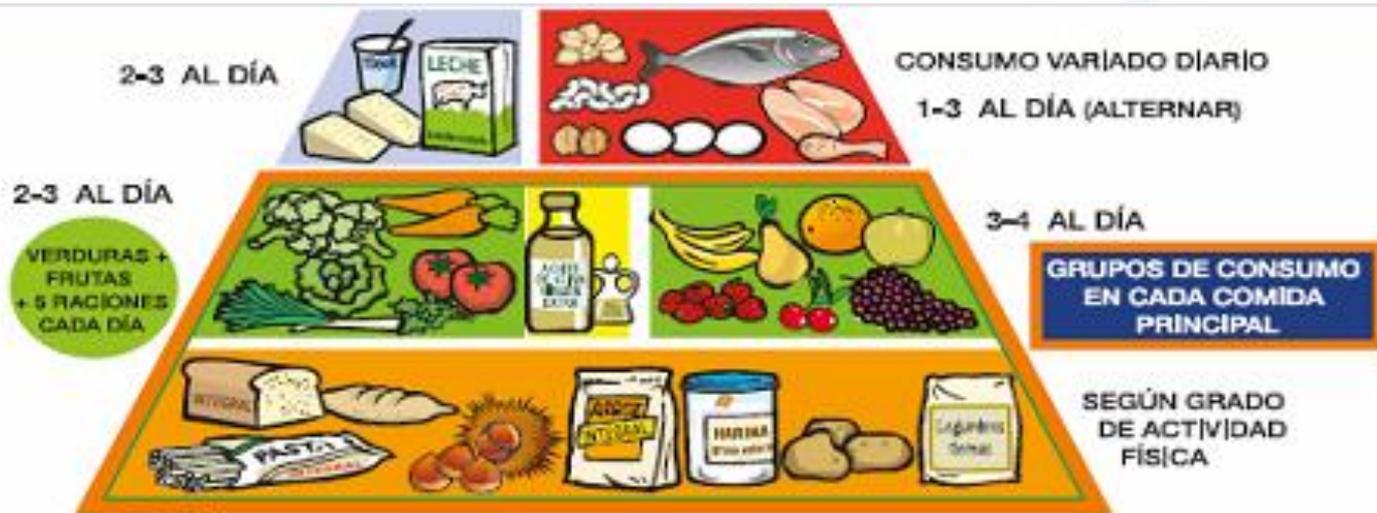
Opción individualizada 

BEBIDAS FERMENTADAS
CONSUMO OPCIONAL, MODERADO
Y RESPONSABLE EN ADULTOS



CONSUMO OPCIONAL,
OCASIONAL Y MODERADO







- La actividad física de 60´ diarios o su equivalente en 10.000 pasos
- Ingesta adecuada de agua y otros líquidos o alimentos hasta completar en torno los 2,5 l/día.

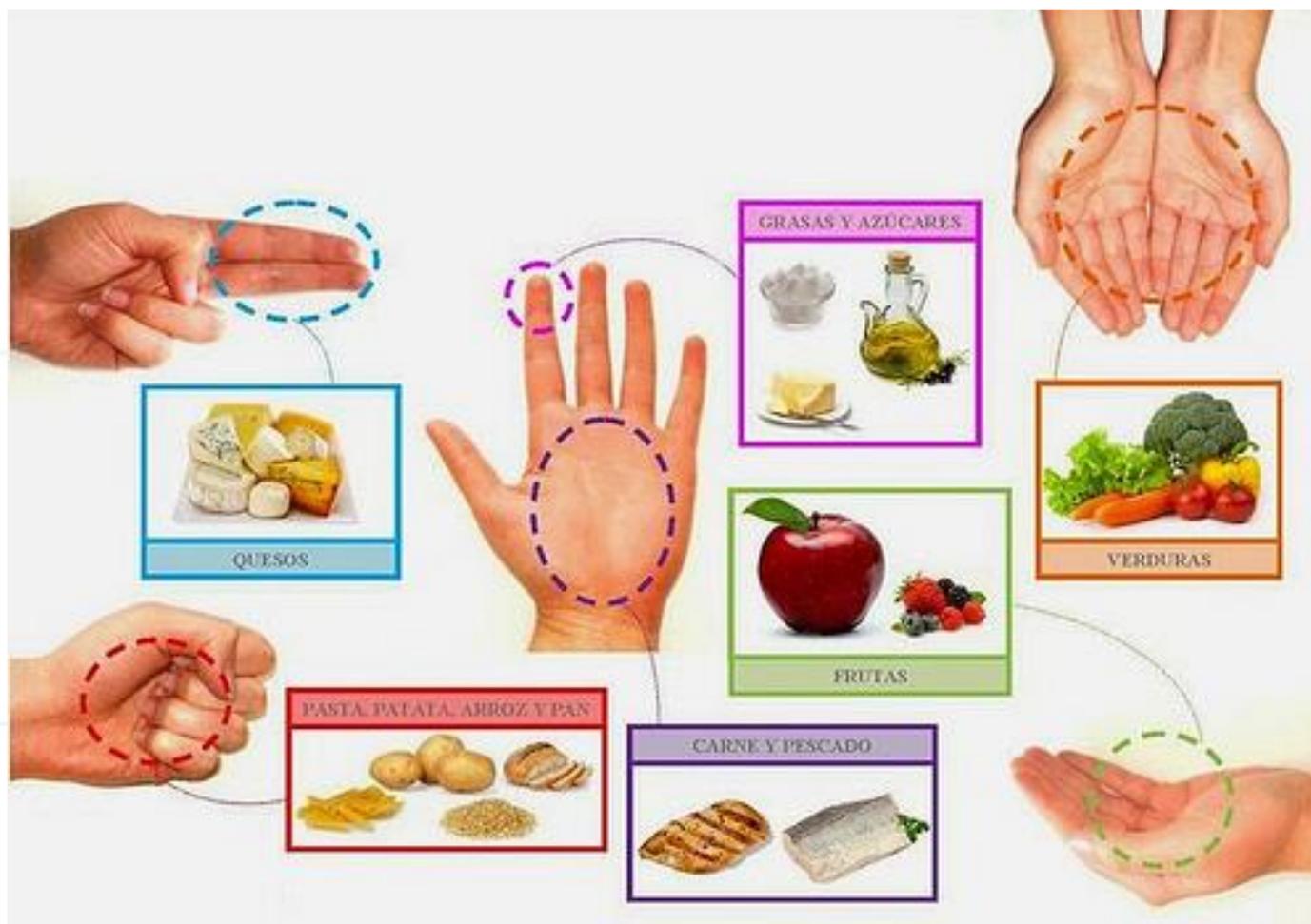
¿Cuántas veces comen al día?

- Como mínimo 3 comidas al día y dos snacks. Un espacio mínimo de 2 horas y media a 3 horas entre comidas.



- Hay que comer primero, segundo plato y postre, no suprimir ninguno de ellos.
- En cada comida principal debe comerse hidratos de carbono, proteínas, grasas siguiendo las indicaciones de la dieta de la mano.
- En los snacks elegiremos entre un lácteo o pieza de fruta.

DIETA DE LA MANO



- ACTIVIDAD



¿QUÉ ES UN INTERCAMBIO?

- Es sustituir un alimento por otro del mismo grupo, de manera que contenga la misma cantidad de hidratos de carbono, grasas o proteínas que el que sustituye (Por ejemplo cambiar una rebanada de pan de 20 gramos por una manzana de 120 gramos –hidratos de carbono-)

- REPASO
- FICHA “MIS OBJETIVOS”

