UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

COLNUD

Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas

Recomendaciones alimentarias para el control de tu enfermedad crónica

Información por COLNUD Capítulo Antioquia

Diabetes Mellitus Tipo 2

1 Una alimentación saludable es el pilar fundamental del tratamiento de la diabetes, ya que controla los signos, síntomas, posibles complicaciones y consecuencias de la enfermedad.

- **Evitar** el consumo de azúcar y sus derivados como panela, miel, dulces, productos de panadería, bebidas azucaradas como gaseosas y jugos comerciales. También se recomienda limitar el consumo de galletas rellenas de crema.

- Para **endulzar** las bebidas o para preparar alimentos puedes utilizar endulzantes artificiales (sucralosa o stevia).

- **Evitar** el consumo de grasa saturada presente principalmente en productos lácteos enteros, chicharrón, tocineta, quesos grasos, entre otros.

- **Aumentar** el consumo de alimentos fuente de fibra como frutas, verduras, productos integrales (pan, pastas, arroz, entre otros).

- **Evitar** el consumo de bebidas alcohólicas.

Esta época es propicia para hacer un buen control del peso y **seguir adecuadamente las recomendaciones nutricionales y el plan de alimentación.**

Fomentar la salud mental para evitar la exacerbación de la ansiedad u otras conductas que pueden alterar el consumo de alimentos y afectar el bienestar integral.

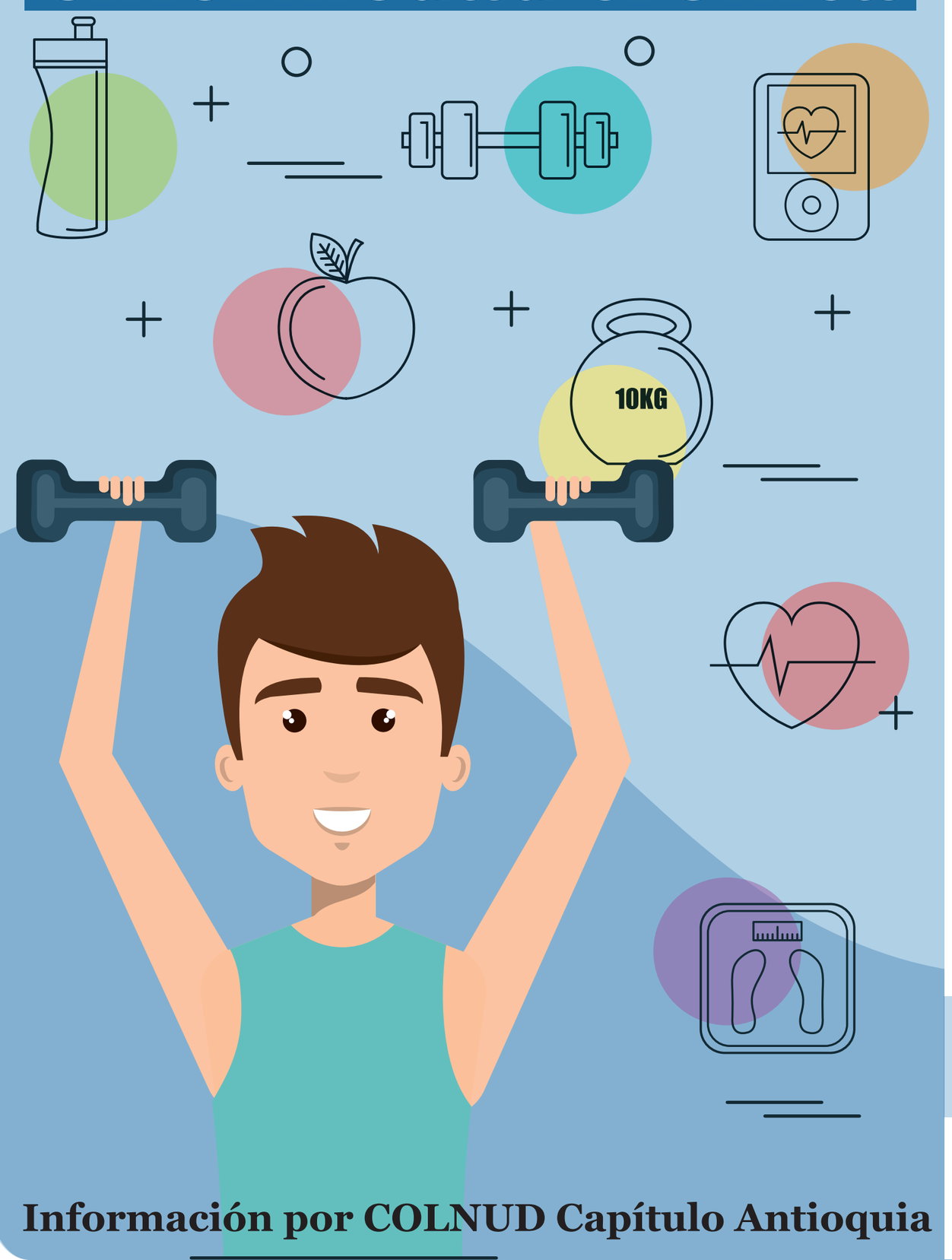
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

COLNUD

Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas

Recomendaciones alimentarias para el control de tu enfermedad crónica



Diabetes Mellitus Tipo 2

2 Realizar actividad física ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, reduce los factores de riesgo cardiovascular y puede facilitar el control de peso y mejorar la sensación de bienestar.

- Hacer **pausas activas** en casa cada dos o tres horas con una duración mínima de 10 minutos. Ejemplo: levantarse, estirar manos y pies, caminar alrededor de la sala, el comedor o el espacio más amplio de tu casa.
- Conectarse con **programas de actividad física en casa** para aprender a hacer ejercicios sencillos con ejemplos fáciles.
- Completar al menos 30 minutos de actividad física diariamente. Preferiblemente de forma continua o en fracciones de 10 minutos.
- Realizar activida física al menos 20 minutos **después de haber comido algo.**
- Mantener una adecuada **hidratación** en casa y especialmente durante la actividad física.
- Es importante tener en cuenta las **recomendaciones del médico tratante** para realizar la actividad física indicada.

3 Mantener el monitoreo de la glicemia en las mañanas (si es posible).

Información por COLNUD Capítulo Antioquia

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
1803
Escuela de Nutrición y Dietética

COLNUD
Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas

Recomendaciones alimentarias para el control de tu enfermedad crónica

Información por COLNUD Capítulo Antioquia

Hipertensión Arterial

La alimentación debe ser baja en sodio (hiposódica) y por ser una enfermedad de riesgo cardiovascular también debe ser controlada en grasa saturada, baja en colesterol y grasa trans, alta en fibra y baja en azúcar, por eso es importante:

1. Tener un consumo moderado de sal y de alimentos ricos en sodio como: salsas, gelatinas, enlatados, sopas de paquetes, caldos concentrados y ultraprocesados (los de paquete: papitas, nachos, maicitos, entre otros). Evítalos en lo posible y siempre prefiere alimentos naturales preparados en casa.

2. Incluir alimentos ricos en potasio como: leche descremada en polvo, uvas pasas sin semilla, banano, fríjoles, papaya, melón, guayaba, aguacate y trucha.

3. Incrementar el consumo de alimentos ricos en magnesio como: salvado de trigo, maní, almendras, leche en polvo descremada, soya, espinaca y plátano.

4. Evitar el uso de grasas saturadas como mantequilla, carnes grasas (chicharrón, chorizos), quesos grasos y preparaciones como frituras.

5. Mantener una alimentación fraccionada, es decir, realizar 6 comidas al día, livianas y con pequeñas porciones.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

1803

Escuela de Nutrición y Dietética

COLNUD

Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas

Recomendaciones alimentarias para el control de tu enfermedad crónica

Información por COLNUD Capítulo Antioquia

Hipertensión Arterial

La alimentación debe ser baja en sodio (hiposódica) y por ser una enfermedad de riesgo cardiovascular también debe ser controlada en grasa saturada, baja en colesterol y grasa trans, alta en fibra y baja en azúcar, por eso es importante:

6. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
7. Realizar actividad física en casa de acuerdo con tu condición física y recomendación médica (caminar dentro de casa, bailar tu música favorita, estirar, entre otros ejercicios).
8. Si puedes realizar actividad física, procura hacerlo por lo menos de 3 a 5 veces por semana, completando mínimo 150 minutos a la semana. (150 a 300 minutos en la semana según recomienda la OMS).
9. Preferiblemente, seguir las recomendaciones del médico tratante para realizar la actividad física indicada.
10. Consumir mínimo 8 vasos de líquido al día, preferiblemente agua.
11. No olvidar hacer un buen control del peso.
12. Es importante fomentar la salud mental para evitar la exacerbación de la ansiedad u otras conductas que pueden llevar a alterar el consumo de alimentos y afectar el bienestar integral.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

1 8 0 3

Escuela de Nutrición y Dietética

COLNUD

Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas

Recomendaciones alimentarias para el control de tu enfermedad crónica

Dislipidemia

1. **Evitar** el exceso de consumo de alimentos con alto contenido de colesterol y grasa saturada como mantequilla, chicharrón, chorizo, carnes gordas, costilla, hueso, leche entera, queso crema y salsas.

2. En caso de triglicéridos elevados, **controlar** el consumo de azúcares y dulces concentrados o sus derivados. Preferir siempre jugos sin azúcar.

3. Todos los días, **procurar** incluir frutas frescas, vegetales, fibra y alimentos ricos en omega 3 (presente en pescados) y antioxidantes como vitamina E, A y C, y selenio que se encuentra en los siguientes alimentos: aceites vegetales, nueces, alimentos de color anaranjado y verde oscuro, pescados, huevos, entre otros.

4. **Incrementar** el consumo de alimentos ricos en vitaminas del complejo B y ácido fólico como verduras, frutas, semillas y nueces.

5. **Consumir** pescado por lo menos dos veces a la semana de preferencia cocidos o a la plancha.

6. **Preparar** los alimentos a la plancha, horno, vapor o en olla presión. Evitar las preparaciones fritas.

7. **Evitar** el consumo de bebidas alcohólicas.

8. **Realizar** actividad física en casa, al menos, 4 veces a la semana con una duración de 30 minutos por día. Preferiblemente, seguir las recomendaciones del médico tratante para realizar la actividad física indicada.

Información por COLNUD Capítulo Antioquia

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

1 8 0 3

Escuela de Nutrición y Dietética

COLNUD

Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas

Recomendaciones alimentarias para el control de tu enfermedad crónica

Información por COLNUD Capítulo Antioquia

Otras Recomendaciones

1. Coma **seis veces al día** en horarios fijos y preferiblemente estables, con un tiempo entre cada comida de tres horas aproximadamente.
2. Estando en casa, consuma **porciones pequeñas** (por la disminución de la actividad).
3. Consuma alimentos en **buen estado** (inocuos).
4. Consuma una **alimentación variada** que incluya carnes, atún, sardinas, huevos, leche, queso semidescremado, yogur, leguminosas como fríjol, lenteja y blanquillo, frutas, verduras, arroz, pasta, maíz, variedad de plátanos y papas, entre otros.
5. Prefiera **métodos de preparación** como asados, al vapor y cocidos.
6. Consuma los jugos de frutas dulces **sin azúcar.** Recuerde que los comercializados en caja o embotellados son refrescos y no son realmente jugos.
7. Consuma las preparaciones **bajas en sal.**
8. Consuma **alimentos frescos** en lo posible.
9. Usa aceites vegetales de girasol, soya o maíz en las preparaciones.