



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

Consejos Nutricionales para Diabetes

**MÁS INFORMACIÓN EN
GODSLOVEWEDELIVER.ORG/NUTRITION**



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
Tel 212.294.8100
nutrition@glwd.org
godslovewedeliver.org

La misión de God's Love We Deliver es mejorar la salud y el bienestar de hombres, mujeres y niños que viven con el VIH / SIDA, cáncer y otras enfermedades graves aliviando el hambre y la desnutrición. Preparamos y entregamos comidas nutritivas y de alta calidad a personas que, debido a su enfermedad, no pueden comprarse o prepararse comidas por sí mismas. También brindamos a nuestros clientes, familias, proveedores de atención y otras organizaciones, educación y asesoramiento nutricional específicos para distintas enfermedades. Todos nuestros servicios se brindan de forma gratuita sin importar los ingresos.

Tabla de Contenidos

Introducción	4
¿Qué es la Diabetes?	5
Diagnóstico	
Monitoreo de la Glucosa en la Sangre	
¿Qué Afecta la Glucosa en la Sangre?	7
Hábitos de Alimentación Saludables	
Cómo Planear Comidas Balanceadas	9
Comer Afuera de Casa	
Ejercicio y Estilo de Vida	11
Manejo de Peso	
Medicamentos	14
Hipoglucemia e Hiperglucemia	18
Días de Enfermedad	20
Diabetes y Condiciones Específicas	21
Diabetes + Enfermedad Renal en Etapa Terminal	
Diabetes + Enfermedades Cardiovasculares	
Diabetes + VIH	
Ejemplos de Menús	26
Glosario	29

Introducción

La diabetes afecta a millones de americanos, y más a hispanos, negros no hispanos, y Americanos Nativos. Se estima que el 9.4% (30.3 millones) de la población de Estados Unidos tiene diabetes, con 1.5 millones de diagnósticos nuevos cada año. Controlar la diabetes y prevenir complicaciones relacionadas puede ser un desafío, especialmente para aquellos con un nuevo diagnóstico. La clave del éxito es encontrar hábitos alimenticios y de estilo de vida que funcionen para usted; no existe un plan único para todos. Utilice este cuadernillo como guía general para ayudarse a encontrar un plan adecuado.

Nosotros recomendamos que aquellos con diabetes trabajen con un Nutricionista Dietista Registrado (RDN) o un Educador de Diabetes Certificado para crear un plan individualizado.



DIABETES TIPO 1

El sistema inmune destruye por error las células beta en el páncreas. Cuando se eliminan suficientes células beta, el páncreas deja de producir insulina o produce tan poca insulina que es necesario tomar insulina para sobrevivir.

DIABETES TIPO 2

El cuerpo no usa la insulina adecuadamente. Esto se llama resistencia a la insulina. Al principio, las células beta en el páncreas producen insulina adicional para compensar esta ineficiencia. Pero con el tiempo el páncreas no puede producir suficiente insulina para mantener su glucosa en la sangre a niveles normales. Este tipo de diabetes se puede controlar con dieta y medicamentos orales, pero si no se puede controlar con éstos, entonces también se necesita insulina.

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce o no usa de manera adecuada la hormona insulina. La insulina es fabricada por células beta en el páncreas, y ayuda a la glucosa (azúcar) de la comida a entrar a las células del cuerpo para tener energía. Cuando este mecanismo no funciona, el nivel de glucosa en la sangre (también llamado azúcar en la sangre) sube, ocasionando problemas de salud.

La glucosa en sangre es generalmente utilizada como una medida de salud para las personas con diabetes, y mantener los niveles dentro de un rango recomendado por su médico es importante para prevenir complicaciones.

Hay tres tipos comunes de diabetes: tipo 1 (en el cual el cuerpo no produce insulina), tipo 2 (en el cual el cuerpo no produce o no usa de manera adecuada la insulina), y la diabetes gestacional (que ocurre durante el embarazo). La nutrición juega un papel importante en el manejo de los tres tipos. Sin embargo, la información de este cuadernillo es sólo aplicable a los tipos 1 y 2. Si tiene diabetes gestacional, consulte con su médico para que lo refiera a un Nutricionista Dietista Registrado o un Educador Certificado en Diabetes.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DIABETES?

La diabetes se diagnostica con un análisis de sangre que mide los niveles de glucosa en ayunas (nada de comer ni de beber, excepto por agua, durante 8 horas). Los resultados superiores a 126 mg/dL (miligramos por decilitro) indican diabetes.

Resultado	Glucosa mg/dL (miligramos por decilitro)
Normal	Menos de 100 mg/dL
Prediabetes	100 mg/dL a 125 mg/dL
Diabetes	126 mg/dL o más

MONITOREO DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE

Para saber si su plan de cuidado de diabetes está funcionando, es necesario chequearse de manera constante los niveles de glucosa en la sangre. Un chequeo de glucosa en la sangre, también llamado punción digital, mide su nivel de glucosa en ese mismo momento. Apunte sus resultados en un cuaderno, junto con los alimentos que comió, como se sintió y el nivel de actividad física que hizo. Observe los resultados por varios días y trabaje con su médico, Nutricionista Dietista Registrado o Educador Certificado en Diabetes para hacer los ajustes necesarios.

La Asociación Americana de Diabetes sugiere los siguientes objetivos para la mayoría de los adultos con diabetes que no están embarazadas; sin embargo, los objetivos individuales pueden diferir.

- Glucosa preprandial (antes de comer): 80-130 mg/dL
- Glucosa postprandial (1-2 horas después del comienzo de comer): Menos de 180 mg/dL

HEMOGLOBINA A1C (A1C O HBA1C)

La Hemoglobina A1C (a veces referida simplemente como A1C) es un análisis de sangre que mide el nivel promedio de glucosa durante 90 días. Dado que los resultados de la monitorización diaria de glucosa en la sangre pueden fluctuar, el A1C ofrece una buena imagen del control general. Esta prueba generalmente se realiza cada 3-6 meses, y conocer su resultado es importante para el control de su diabetes.

Para la mayoría de las personas con diabetes que no están embarazadas, los niveles óptimos de A1C son inferiores a 7%. Las personas mayores que toman múltiples medicamentos y con movilidad limitada pueden tener metas menos estrictas, a menos del 8%. Los niveles superiores al 9% generalmente revelan un control malo de la glucosa en la sangre. Recuerde que los objetivos de A1C son individuales y pueden cambiar con el tiempo.

La siguiente tabla ilustra cómo se relacionan los niveles de A1C con el promedio de glucosa en sangre. Por ejemplo, un nivel de A1C del 7% refleja un nivel de glucosa en sangre promedio estimado de 154 mg /dL.

A1C (%)	Glucosa en Sangre (mg/dL)
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240



¿Que Afecta la Glucosa en la Sangre?

Varias cosas pueden afectar el nivel de glucosa en la sangre, incluidos los alimentos, el estrés, las enfermedades y la actividad. Los azúcares y los almidones que se encuentran en los carbohidratos son los que tienen el mayor impacto en los niveles de glucosa en la sangre. Comer una dieta bien balanceada que incluya una mezcla de almidones, frutas y verduras, proteínas y grasas es importante para mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control.

¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN CARBOHIDRATOS?

Alto contenido de carbohidratos	Bajo contenido de carbohidratos	No contienen carbohidratos
Arroz, cereal, pasta, pan, galletas saladas, leche, fruta, jugos de fruta, vegetales con almidón (papas, batatas, elote/maíz, frijoles, chicharos), refrescos/gaseosas y bebidas azucaradas, postres, caramelos	La mayoría de los vegetales (excepto los que contienen almidón)	Carne roja, carne de aves, pescados y aceites

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mantener un estilo de vida saludable es una de las formas más efectivas para controlar su diabetes y prevenir complicaciones. Tomar buenas decisiones sobre los alimentos, junto con tomar de manera consistente los medicamentos, controlar el estrés y hacer actividad física regularmente, puede evitar que la glucosa en la sangre se eleve o baje demasiado. No necesita comer una dieta perfecta para vivir un estilo de vida saludable. Concéntrese en los alimentos que lo hacen sentir satisfecho y nutrido. Tome en cuenta que una sola comida no va a contribuir o prevenir complicaciones extremas. Es lo que come de manera consistente a largo plazo lo que importa.

Estos son algunos comportamientos alimenticios saludables para practicar a diario:

- Planifique las comidas con anticipación. Trate de comer a la misma hora todos los días.
- Evite las dietas que están de moda con reglas y restricciones alimentarias rígidas (esto incluye la restricción de carbohidratos). Coma comidas

balanceadas que contengan una variedad de proteínas, grasas y carbohidratos (granos, vegetales y frutas).

- Mantenga el tamaño de las porciones de carbohidratos constante y moderado; evite comer una gran porción en cualquier comida o snack. El cuadro de la página 7 lo ayudará a identificar qué alimentos tienen un alto contenido de carbohidratos.
- Consuma alimentos de origen vegetal como vegetales y verduras, cereales integrales, frutas, frutos secos, semillas y legumbres con regularidad.
- Si consume alcohol, beba con moderación y con ingesta de alimentos. Se sugiere que las mujeres no deben tomar más de una bebida por día, y los hombres no deben tomar más de 2 bebidas por día.
- Practique una alimentación consciente. Siéntese y preste atención a sus sensaciones: el gusto, el olfato, la vista, así como el hambre y la saciedad, para evitar comer más allá de la comodidad. Evite bebidas con azúcar como el jugo y las sodas. Reemplace con agua, agua con gas o té sin azúcar.
- Coma alimentos enteros y granos integrales en lugar de alimentos procesados. Contienen más fibra, son más nutritivos y no aumentan tanto el azúcar en la sangre. Vea “intercambio de alimentos enteros” a continuación para obtener algunas ideas.
- Los suplementos nutricionales no deben usarse como reemplazo de comidas, a menos que lo recomiende un Nutricionista Dietista Registrado.

Use su glucómetro como guía de su elección de alimentos. Por ejemplo, si sus niveles de azúcar están elevados, elija alimentos bajos en carbohidratos. Si son bajos, deje que eso lo guíe a consumir alimentos con mayor contenido de carbohidratos.

INTERCAMBIO DE ALIMENTOS ENTEROS

Algunos ejemplos de cómo aumentar el consumo de alimentos enteros o integrales

Coma esto...	...en lugar de esto.
Pan integral	Pan blanco
Arroz integral	Arroz blanco
Naranja entera	Jugo de naranja
Avena clásica	Avena instantánea

Planee Comidas Balanceadas

Saber que tipo de comida quiere preparar y tener a mano los ingredientes, es clave para planear las comidas con éxito. Teniendo en mente recomendaciones dietéticas especiales, el modelo MyPlate puede facilitar este trabajo. Refiérase a la página 26 para ideas de comidas.

- **Vegetales y fruta:** $\frac{1}{2}$ del plato

Sirva vegetales con todas las comidas como guarnición, mezclados en una sopa o en guiso, agréguelos a un sándwich. Es importante seleccionar variedad de vegetales, debería comer verduras de hoja verde a diario. La fruta puede ser parte de una comida, merienda o postre.

- **Proteína:** $\frac{1}{4}$ of del plato

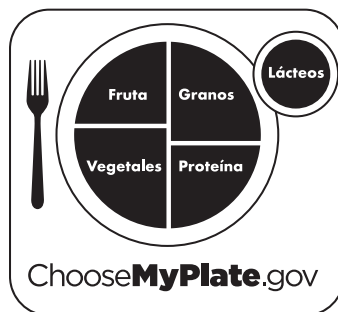
Busque cortes magros de carne (especialmente pollo y pescado). Evite las carnes procesadas, como las carnes rebanadas frías (jamón, pavo) y los perros calientes. Pruebe fuentes vegetales de proteínas, como los frijoles, frutos secos y tofu.

- **Granos:** $\frac{1}{4}$ del plato

Las mejores opciones son granos integrales, como el arroz integral, la pasta integral, quinua. Vegetales con almidón, incluyendo el maíz o elote, las papas y batatas.

- **Lácteos** 2-3 porciones al día

Ejemplos incluyen leche, queso y yogurt



COMA FUERA DE LA CASA DE MANERA INTELIGENTE

Comer fuera de su casa y tener diabetes puede parecer intimidante, pero no tiene por qué serlo. Hacer elecciones sabias de comida mientras come fuera puede ser fácil si esta preparado.

Le ofrecemos algunos consejos para comer en restaurantes:

- Coma un pedazo de fruta o beba un poco de agua si está esperando para

sentarse. De esta manera, es menos probable que coma en exceso. Hable con su mesero antes de ordenar. Hágale preguntas sobre la comida, cómo se prepara y sobre recomendaciones de platos que se hacen con más verduras.

- Pida una ensalada o vegetales en lugar de papas fritas. Pida los aderezos aparte para controlar la porción que consume.
- Haga reservas con anticipación para asegurarse comer a su hora habitual.
- Si tiene la opción, ordene del menú en lugar de elegir un buffet.
- Evite la canasta de pan y/o de tortillas
- Planee compartir. Las porciones de restaurantes generalmente son más grandes que las porciones caseras. Comparta su comida con un amigo o pida una caja para llevar y empaque mitad de su platillo antes de empezar a comer.
- Pida un aperitivo como plato principal para reducir la cantidad de alimentos que come.
- No se salte las comidas para compensar haber comido de más una noche.

Ejercicio y Estilo de Vida

El ejercicio o la actividad física son una parte importante de un estilo de vida saludable para las personas con diabetes. Los estudios demuestran que disminuir la cantidad de tiempo que pasamos sentados es útil para los niveles de glucosa en la sangre y la salud cardiovascular. La meta es moverse más y sentarse menos.

La actividad física ayuda a reducir la glucosa en la sangre, sobre todo cuando es una combinación de ejercicio aeróbico y de ejercicio de resistencia (ver la tabla a continuación). La acción de la insulina mejora después del ejercicio, lo que permite un mejor control de la glucosa en la sangre en la diabetes tipo 2. La actividad física también puede mejorar sus niveles de lípidos en la sangre y la presión arterial, y reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 pueden realizar ejercicios físicos de manera segura cuando se toman ciertas precauciones.

Si está tomando insulina o si tiene diabetes tipo 1, asegúrese de revisar su glucosa en la sangre antes, durante y después del ejercicio. Si su glucosa en la sangre está por debajo de 100 mg/dL antes de hacer ejercicio, coma algo pequeño que contenga carbohidratos para evitar niveles bajos de glucosa en la sangre. El riesgo de desarrollar niveles bajos de glucosa en la sangre es alto después del ejercicio, por lo cual el monitoreo es clave. Además, si la glucosa en sangre es demasiado alta (más de 250 mg/dL), el cuerpo interpreta el ejercicio como estrés y los niveles de glucosa en sangre pueden aumentar aún más.

Se deben tomar precauciones especiales si tiene neuropatía o retinopatía. Es posible que sea necesario realizar ejercicios diferentes y menos intensos para proteger sus pies u ojos. Su rutina de ejercicios debe ser personalizada según sus necesidades, edad, habilidades y salud. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

CONSEJOS PARA UNA VIDA FÍSICAMENTE ACTIVA

- **Encuentre su motivación:** Apunte en una hoja las razones por las cuales quiere ser más activo.
- **Prepárese:** Mantenga su monitor de glucosa a mano y cheque su nivel

de azúcar en la sangre antes de empezar su actividad física elegida. Generalmente, el ejercicio puede reducir su azúcar en la sangre, entonces cheque su azúcar de manera rutinaria para asegurarse que no disminuya tanto.

- **Siempre tenga comida a mano (algo pequeño, fácil de transportar):** Esto es útil para evitar que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Frutas, barras de granola, yogurt, 1/2 sándwich son buenos ejemplos de una merienda saludable para prevenir el bajo nivel de azúcar en la sangre.
- **Tómese su tiempo:** Empiece por hacer 5-10 minutos de actividad física, conforme se vaya acostumbrando, incremente la intensidad de la actividad que escoge.
- **Manténgase hidratado:** Tome agua. ¡Agréguele sabor con moras, limón, jengibre o pepino para un cambio!
- **No lo vea como ejercicio:** Manténgase activo a lo largo del día- trabajando en el jardín, limpiando, llevando sus mascotas a caminar y bailando. Si maneja o toma el tren, intente estacionar o bajarse del tren más lejos de su destino para caminar más.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Ejercicio Aeróbico	Caminar, correr, jugar tenis, básquetbol, nadar o bicicleta	Estas actividades son las mejores para fortalecer su salud cardiovascular. Intente llegar a 30 minutos por día.
Entrenamiento de Fuerza	Sentadillas, abdominales, flexión de brazos, ejercicio de resistencia (algunos pueden realizarse desde una posición sentada)	Estas actividades ayudan a desarrollar y mantener músculos y huesos fuertes y saludables. Trate de hacer de 20-30 minutos dos o tres veces por semana.
Ejercicio de Flexibilidad	Estirar antes y después de hacer ejercicio	Estas actividades mejoran el funcionamiento de los músculos y ligamentos y reducen el dolor muscular.

CONTROLE SU PESO

El control de peso es un aspecto importante de su salud en general. Los hábitos

de estilo de vida, como comer una alimentación balanceada y mantenerse activo, pueden ayudar a alcanzar un peso óptimo. En algunos casos, puede ser que le sea recomendado perder peso. Es importante recordar que la pérdida de peso es un proceso gradual. Si establece objetivos pequeños y realistas que incorporan cambios en el estilo de vida, será más probable que mantenga un peso saludable. Es importante trabajar con profesionales de salud, como un Nutricionista Dietista Registrado o un Educador Certificado en Diabetes para determinar cuál sería su peso saludable y analizar su alimentación con más cuidado. Pueden ayudarlo a:

- Aprender a escuchar a las señales de hambre de su cuerpo. Esto es importante para crear una relación saludable con la comida.
- Ajustar su plan de alimentación y sus metas.

Los beneficios de mantener un peso saludable son varios:

- Mejora su control de glucosa en la sangre.
- Permite que su cuerpo utilice la insulina de manera más efectiva.
- Posiblemente, puede reducir la dosis de sus medicamentos o eliminar algunos por completo (Nota: no altere ni suspenda ningún medicamento antes de hablar con su médico)
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas a largo plazo relacionados con la diabetes.



Medicamentos

A parte de una nutrición saludable y ejercicio regular, generalmente los medicamentos también son prescritos para tratar la diabetes. Aquí le brindamos información sobre los diferentes tipos de medicamentos más comunes.

MEDICAMENTOS ORALES PARA LA DIABETES TIPO 2

Hay diferentes categorías de medicamentos orales que funcionan para bajar los niveles de la glucosa en la sangre. Unos hacen que el páncreas produzca más insulina. Otros ayudan a su cuerpo utilizar la insulina de manera más eficiente o bloquear la digestión de almidones. Unos ayudan a la descomposición de la insulina. Su médico le recetará el tipo de medicamento adecuado para usted.

Clave: LDL= lipoproteínas de baja densidad

CATEGORÍA	COMO FUNCIONAN	EJEMPLOS	POSIBLES EFECTOS ADVERSOS
Inhibidores de la alfa-glucosidasa	Ayudan al cuerpo a disminuir la glucosa en sangre bloqueando la descomposición de almidones en el intestino. También ayudan a la descomposición de algunos azúcares.	acarbose (Precose) y miglitol (Glyset)	Diarrea y gas
Biguanidas	Disminuye los niveles de glucosa en sangre disminuyendo la cantidad de glucosa producida por el hígado. También hacen que el tejido muscular sea más sensible a la insulina para que la glucosa pueda ser absorbida.	Metformina	Diarrea (si se toma con comida, menos probable)
Secuestrantes de ácidos biliares (BAS)	Disminuyen los niveles de LDL (colesterol “malo”) en el cuerpo, que tienden a estar elevados en personas con diabetes. También parecen disminuir la glucosa.	colesevelam (Welchol)	Flatulencia y estreñimiento

CATEGORÍA	COMO FUNCIONAN	EJEMPLOS	POSIBLES EFECTOS ADVERSOS
Agonistas de dopamina-2	Inhibe la producción de glucosa por el hígado	bromocriptine (Cycloset and Parlodel)	Mareos, sensación de cansancio.
Inhibidores de DPP-4	Una nueva categoría de medicamentos que ayudan a mejorar la A1C sin causar hipoglucemia (glucemia baja). Permiten que un compuesto, que reduce los niveles de glucemia cuando están elevados, permanezca activo en el cuerpo por más tiempo.	alogliptin (Nesina), linagliptin (Tradjenta), saxagliptin (Onglyza), y sitagliptin (Januvia) (currently marketed in the US).	Efecto neutral o positivo sobre los niveles de colesterol en sangre. No tienden a causar aumento de peso.
Meglitinidas	Estimula a las células beta del páncreas para soltar insulina a la sangre	nateglinide (Starlix) y repaglinide (Prandin)	Puede causar hipoglucemia; puede interactuar con el alcohol y causar vómitos, enrojecimiento o enfermedad.
Inhibidores de SGLT2	Bloquean la acción de los riñones de reabsorber glucosa entonces la glucosa en exceso es eliminada por la orina.	canagliflozin (Invokana), dapagliflozin (Farxiga), empagliflozin (Jardiance)	Infecciones del tracto urinario (debido al aumento de los niveles de glucosa en la orina).
Sulfonilureas	Estimulan a las células beta del páncreas para que suelten mas insulina.	<i>Primera generación:</i> clorpropamida (Diabinese) usada desde la década de 1950. <i>Segunda generación:</i> (usada en dosis más pequeñas) glibepirida (Amaryl), glipizida (Glucotrol y Glucotrol XL) y gliburida (Micronase, Glynase y Diabeta)	Diferentes efectos secundarios para medicamentos individuales.

MEDICAMENTOS ORALES PARA LA DIABETES TIPO 2 (CONTINUACIÓN)

CATEGORÍA	COMO FUNCIONAN	EJEMPLOS	POSIBLES EFECTOS ADVERSOS
TZD (tiazolidinedionas)	Ayuda a que la insulina funcione mejor en el músculo y la grasa, también reduce la producción de glucosa en el hígado. Efectivo para reducir A1C.	Rosiglitazone (Avandia) y pioglitazone (ACTOS)	Puede causar problemas hepáticos graves; los usuarios son monitoreados de cerca después de que el primer medicamento de esta categoría (troglitazone / rezulina) fue retirado del mercado por provocar problemas hepáticos graves en una pequeña población de personas; puede aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca en algunas personas; rosiglitazone puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco.
Terapia de combinación oral	Debido a que algunos medicamentos orales actúan de diferentes maneras para reducir los niveles de glucosa en la sangre, se pueden usar juntos.		

INSULINA

Existen diferentes tipos de insulina además de los medicamentos orales. La insulina es generalmente se inyecta, pero se están haciendo disponibles otros modos de administración. Los tipos de insulina se describen a continuación:

TIPO	EMPIEZA A COMENZAR	PICOS	SIRVE DURANTE	EJEMPLOS
Acción rápida	15 minutos después de la inyección	1 hora después de la inyección	2 a 4 horas	Insulin glulisine (Apidra), insulin lispro (Admelog, Humalog), y insulin aspart (Fiasp, NovoLog)
Regular o de acción corta	30 minutos después de la inyección	2-3 horas después de la inyección	3 a 6 horas	Human Regular (Humulin R, Novolin R, Velosulin R)
Acción intermedia	2 a 4 horas después de la inyección	4 a 12 horas	12 a 18 horas	NPH (Humulin N, Novolin N, ReliOn)
Acción larga	Varias horas después de la inyección		Hasta 24 horas	degludec (Tresiba), detemir (Levemir), y glargine (Basaglar, Lantus)
Acción ultra larga	6 horas después de la inyección	No llega a un pico	Alrededor de 36 horas	glargine u-300 (Toujeo)
Inhalada (acción rápida, debe ser utilizada junto con insulina de acción larga)	12 a 15 minutos	30 minutos	1.5 horas	Technosphere insulin-inhalation system (Afrezza)



Hipoglucemia e Hiperglucemia

HIPOGLUCEMIA

La glucemia baja, o hipoglucemia, ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre cae por debajo de lo normal. Para muchas personas con diabetes, esto es 70 miligramos por decilitro (mg/dL) o menos. La hipoglucemia puede ser peligrosa y puede ser causada por uno o varios de los siguientes factores:

- Saltarse o atrasar comidas.
- No comer suficientes carbohidratos cuando esta tomando medicamentos para bajar la glucosa.
- Incrementar su régimen de ejercicio de forma repentina.
- Beber demasiado alcohol.
- Tener una enfermedad que restringe comer. Obtenga más información sobre el cuidado de su diabetes cuando está enfermo en la página 26.
- Experimentar el efecto secundario de algún medicamento.

Síntomas comunes de hipoglucemia incluyen:

- Temblor, sudor, visión borrosa, dolor de cabeza, mareos, irritación, debilidad, latidos de corazón rápidos o irregulares, convulsiones e inconciencia

Como tratar la hipoglucemia:

1. Si comienza a sentir uno o más síntomas de hipoglucemia, mida su glucosa en sangre.
2. Si la medida esta por debajo de 70 mg/dL, coma o tome 15 gramos de carbohidratos inmediatamente.
3. Espere 15 minutos y cheque su glucosa de nuevo.
4. Si su glucosa sigue baja, coma o tome otros 15 gramos de carbohidratos.
5. Repita hasta que su nivel de glucosa regresa un nivel normal.
6. Si falta más de 1 hora para su próxima comida, asegúrese de comer algo pequeño (fruta es una buena opción) para mantener su glucosa en la sangre dentro del rango deseado.



EJEMPLOS CON 15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS

- 3-4 tabletas de glucosa o 1 tubo de gel de glucosa
- 4 onzas de jugo de fruta o soda regular
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- 2 cucharas de pasas
- 12 gomitas de oso o 4-6 "jelly beans"

HIPERGLUCEMIA

La hiperglucemia, o azúcar alta en la sangre, también es una preocupación para las personas con diabetes. Puede ocurrir por varias razones, como omitir medicamentos, comer demasiados carbohidratos al mismo tiempo o tener una infección. Con el tiempo, la hiperglucemia puede provocar complicaciones graves que afectan el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. Es importante controlar su glucosa en sangre cuidadosamente para que permanezca dentro del rango recomendado para usted. Además, seguir su plan de comidas, tomar su medicamento según lo prescrito y, con asesoramiento médico, ajustarlo si cambia su nivel de actividad, puede ayudarlo a mantener su glucosa en sangre dentro de un rango deseado.

SÍNTOMAS DE HIPERGLUCEMIA

Los síntomas de hiperglucemia pueden no aparecer hasta que la glucosa en sangre ya sea moderadamente alta. Esté atento a los primeros síntomas, como aumento de sed, dolores de cabeza, visión borrosa, orinar frecuentemente y debilidad. Si la hiperglucemia no se trata, puede causar la acumulación de ácidos tóxicos o cetonas en la sangre y la orina. Esto se llama cetoacidosis diabética. La glucosa en sangre también puede aumentar cuando la insulina producida por su cuerpo no funciona correctamente, lo que significa que el cuerpo no puede usar glucosa o grasa para obtener energía, y la glucosa se “derrama” en la orina, causando micción frecuente. Esto se llama estado hiperglucémico hiperosmolar. Ambas situaciones ponen en peligro la vida y requieren atención de emergencia.

Los síntomas incluyen:

- Aliento con olor a fruta
- Náuseas y vómitos
- Dificultad para respirar
- Boca seca
- Debilidad
- Confusión
- Dolor abdominal
- Orinar con frecuencia

Días de Enfermedad

En general, estar enfermo coloca a su cuerpo en una situación de estrés y eleva los niveles de glucosa en sangre. Existen preocupaciones adicionales a tener en cuenta cuando está enfermo. Comer menos que de costumbre o los vómitos pueden hacer que bajen los niveles de glucosa en sangre. En estos momentos, puede ser útil comer snacks altos en carbohidratos para ayudar a prevenir la glucemia baja. Le ofrecemos algunas opciones para probar:

- Galletas saladas
- Pan tostado
- Sopa
- Caldo
- Paletas heladas o nieve de fruta
- Gelatina que no sea sin azúcar
- Leche
- Yogur
- Jugo
- Gaseosas que no sean sin azúcar

Cree un plan para cuando se enferma con su equipo de salud para saber qué hacer con anticipación:

- Qué tomar y qué comer
- Con qué frecuencia chequearse la glucosa en sangre y las cetonas
- Si es necesario ajustar los medicamentos para su diabetes
- Cuando llamar por teléfono a su medico



Diabetes y Condiciones Específicas

DIABETES Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las personas con diabetes tipo 2 tienen un mayor riesgo de sufrir de eventos cardiovasculares, como accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos. Una razón es que, al comienzo del desarrollo de la diabetes, el nivel alto de glucosa en la sangre provoca la acumulación de placa en las arterias. Los niveles altos de glucosa en la sangre también pueden cambiar la flexibilidad de las arterias, haciéndolas más rígidas, lo que afecta el flujo sanguíneo con el tiempo. Es posible que no haya signos o síntomas aparentes de que estos cambios están ocurriendo.

Un estudio reciente encontró que los altibajos en los niveles de glucosa en la sangre pueden activar el estrés oxidativo en el sistema cardiovascular. Se cree que este proceso contribuye al desarrollo de la aterosclerosis.

Pueden ocurrir resultados de salud graves, especialmente cuando las personas con diabetes fuman, no están físicamente activas, tienen niveles elevados de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL) o tienen presión arterial elevada.

Como reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares:

- Reduzca sus niveles de estrés: escuche música o pruebe yoga, respiración o meditación.
- Muévase más y siéntese menos todos los días. Elija una actividad física que disfrute. Ver página 26 para ideas.
- Deje de fumar.
- Hable con su equipo de salud sobre los rangos objetivo para los siguientes marcadores:
 - A1C
 - Colesterol LDL
 - Triglicéridos
 - Niveles de presión sanguínea
- Cheque su glucosa en sangre y presión sanguínea a diario.
- Lea las etiquetas de los alimentos; consulte la tabla a continuación.

Preste atención a las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones saludables para el corazón

“% Daily Value” es la cantidad de cada nutriente en términos de porcentaje de la cantidad diaria recomendada. Busque **5%** o menos **del total de grasas, grasas trans, grasas saturadas, sodio y colesterol**.

Preste atención al **tamaño de la porción** y las **porciones por envase** para determinar la cantidad de calorías, sodio y grasas que está comiendo.

Las **grasas trans** son aceites parcialmente hidrogenados. Si la etiqueta de un alimento dice: "0 g de grasas trans", verifique la lista de ingredientes y busque "aceite parcialmente hidrogenado", lo que significa que el alimento **tiene menos de 0.5 g de grasas trans** por porción y **aún debe limitarse su ingesta**.

El primer ingrediente en la lista de ingredientes es el que está presente en mayor cantidad.

Preste atención a la cantidad de gramos de azúcar agregados por porción. Los azúcares pueden figurar también en la lista de ingredientes como jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jugo de caña deshidratado, jarabe de maíz, sacarosa, dextrosa, maltosa o néctar de agave.

Coma una alimentación saludable para su corazón:

Tanto la Dieta Mediterránea como la dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) pueden ser efectivas para controlar las enfermedades cardiovasculares. A continuación, le presentamos consejos para una alimentación saludable para el corazón desde ambos enfoques. Vea la página 26 para ideas de menú.

- Escoja grasas mono y grasas poliinsaturadas como el aceite de oliva, aceite de canola, aguacate y frutos secos.
- Limite las grasas saturadas. Coma menos mantequilla, manteca, piel de pollo y leche entera.
- Elija fuentes de proteínas con bajo contenido de grasa (es decir, pescado, lácteos bajos en grasa, carnes magras, tofu).
- Elija leche, quesos y yogures bajos en grasa.
- Agregue grasas omega-3 a su dieta, como salmón, caballa, atún, semillas de lino y chía.
- Coma pescado por lo menos 2 veces por semana
- Limite las grasas trans evitando productos con aceites hidrogenados; verifique la lista de ingredientes.



COMO REDUCIR SU INGESTA DE POTASIO

- Elija frutas y vegetales bajos en potasio: frutas rojas, piña, sandía, ciruelas, mandarinas, repollo, zanahorias, coliflor, pepino, berenjena, cebolla, rábanos, berros
- Le ofrecemos algunos consejos adicionales para la salud renal en cada etapa. Busque lo que aplica para usted, siga las recomendaciones y hable con su equipo de salud.

- Seleccione granos integrales (pan integral, avena, trigo sarraceno) y limite granos refinados o blancos (pasteles, muffins, pan blanco, pasteles).
- Agregue avena, cebada, frutos secos, frijoles y semillas de lino a su alimentación para aumentar la fibra soluble consumo. Trate de consumir 10-25 mg de fibra soluble por día.
- Consuma 8-10 porciones de frutas y vegetales diariamente.
- Mantenga su consumo de sodio debajo de 2000 mg por día, o siga las recomendaciones de su equipo de salud. Una cucharadita de sal tiene alrededor de 2,300 mg de sodio.
- Use especias y condimentos sin sal.
- Evite el consumo de alcohol en exceso.

DIABETES Y ENFERMEDAD RENAL

Con el tiempo, la glucemia alta daña las pequeñas venas dentro de los riñones. Esto puede conducir a una afección llamada enfermedad renal diabética o DKD. Con la enfermedad renal, sus riñones ya no pueden filtrar adecuadamente los desechos de su sangre. Como resultado, puede que sea necesario hacer cambios en lo que come y bebe. Si la DKD no se controla o trata correctamente, la enfermedad puede progresar a enfermedad renal en etapa terminal o ESRD, en la cual se requiere diálisis. El 40% de las personas con diabetes desarrollan DKD con el tiempo, y DKD es una causa principal de ESRD.

Si la DKD progresa, sus niveles de glucosa en sangre cambiarán debido a la capacidad disminuida de los riñones para excretar insulina en la orina. Con más insulina circulando en la sangre, los episodios de glucosa baja en sangre pueden ocurrir con frecuencia. Es posible que no se recomiende un control estricto de la glucosa en sangre en este momento; en cambio, es posible que sea necesario ajustar sus medicamentos. La atención médica y sus recomendaciones nutricionales cambiarán según la etapa de la enfermedad renal.

Algunas cosas que puede hacer para promover la salud renal:

- Controlar su glucosa en sangre
- Consumir frutas y vegetales bajos en potasio; varíe sus opciones

- Administre su ingesta de líquidos, siga las recomendaciones de su equipo de salud
- Mantenga baja la ingesta de sal y evite los alimentos procesados.
- Limite su consumo de alimentos ricos en fósforo. Los altos niveles de fósforo en sangre pueden endurecer sus arterias con el tiempo.
- ¡Muévase más! Modifique su actividad si es necesario. Vea la página 11 para ideas.

A continuación se ofrecen algunos consejos adicionales para la salud renal en cada etapa. Encuentra lo que se aplica para usted, siga las pautas y hable con su equipo de atención médica:

TIPO	PARA PREVENIR DKD	PARA MANEJAR DKD	PARA MANEJAR ESRD
Glucosa en sangre	Revisar diariamente. Manténgase dentro del rango recomendado por su médico.		Revisar diariamente. Evite los niveles bajos y altos de glucosa en sangre. Cuando los riñones no funcionan, la insulina permanece en la sangre por más tiempo y el azúcar en la sangre puede bajar. Hable con su médico sobre sus objetivos y medicamentos.
Metas de A1C	Hable con su médico. La recomendación es un nivel entre 6.5-6.9%.	Hable con su médico. La recomendación es un nivel de 7%	Hable con su médico. Las metas son individualizadas.
Presión sanguínea	Hable con su médico y limite el consumo de sal.		
Alimentación	Mantenga la ingesta de sal entre 1500-3000 (mg) miligramos por día. Siga una alimentación saludable para el corazón y para diabéticos. Ver pág. 26 para ideas. Evite los alimentos procesados como las comidas congeladas y los vegetales enlatadas con alto contenido de sodio.	Limite la ingesta de sodio a 1500-2300 mg por día. Discuta la ingesta de proteínas, potasio y fósforo con su proveedor médico. Su nutricionista puede ayudarlo a crear un plan individual. Si le recetan medicamentos para disminuir el fosforo, es importante tomarlos con comida.	Es posible que su médico discontinúe su medicamento para la diabetes. Trate de no aumentar la ingesta de carbohidratos. Comer una alimentación alta en carbohidratos aumenta el riesgo de obesidad y puede promover la progresión de la enfermedad cardiovascular.



A1C PARA AQUELLOS CON VIH

Tenga en cuenta que los resultados de la prueba de A1C pueden subestimar los niveles de control de glucosa en sangre en personas con VIH. Hable sobre esto con su médico.

DIABETES Y VIH

Las tasas de diabetes son más altas en personas que viven con VIH. Mientras que algunas personas ya pueden tener diabetes antes de su diagnóstico de VIH, otras pueden desarrollarla después. A medida que las personas con VIH viven más y envejecen, aumenta el riesgo de otras afecciones crónicas como la diabetes. El virus del VIH y la terapia antirretroviral (TAR) utilizada para tratar el VIH también contribuyen al riesgo de diabetes. Por lo tanto, la detección sistemática de diabetes es una parte importante de su cuidado y tratamiento.

Recomendaciones para la detección de diabetes:

- Al momento del diagnóstico de VIH
- Antes de comenzar TAR
- Cada 6-12 meses una vez comenzado el tratamiento con TAR

Si tiene VIH y lo diagnosticaron con diabetes, le ofrecemos las siguientes recomendaciones para manejar la condición.

- Hable sobre medicamentos con su médico. Puede que algunos ajustes sean recomendados.
- ¡Manténgase activo!
- Coma una alimentación balanceada, abundante en alimentos de origen vegetal, que incluya frijoles y leguminosas. Vea la página 26 para planes de alimentación.
- Solicite una referencia a un Nutricionista Dietista Registrado para desarrollar un plan de alimentación y ejercicio que funcione para usted.
- Si fuma, haga un esfuerzo para dejar.



Ideas de Menú

Existen varios planes de alimentación establecidos que pueden ayudar a las personas con diabetes a planificar comidas y meriendas o snacks saludables y equilibradas. Tanto la dieta mediterránea como la dieta DASH se centran en vegetales coloridos, proteínas magras, grasas saludables y alimentos mínimamente procesados. Ejemplos de menús de ambos se incluyen a continuación. Discuta su plan personal con un Nutricionista Dietista Registrado o un Educador Certificado en Diabetes.

DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea se refiere a los tipos de alimentos que consumen las personas que viven en países del mar Mediterráneo. Esto incluye frutas, verduras, granos integrales, pescado, pollo, queso, yogurt, frijoles, frutos secos, semillas y aceite de oliva como la principal fuente de grasa. La dieta generalmente incluye cantidades más pequeñas de carne, cantidades reducidas de azúcar agregada y cantidades reducidas de grasas saturadas que se encuentran en la carne roja y la mantequilla.

La dieta mediterránea es un plan de alimentación que, en investigaciones, ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, síndrome metabólico y ciertos tipos de cáncer. Se ha demostrado que reduce los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL) en la sangre, lo que ayuda a disminuir la acumulación de placa en las arterias. Esta acumulación de placa puede conducir a ataques cardíacos y derrames cerebrales. Una dieta mediterránea ligeramente modificada para personas con diabetes puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

Menú de Dieta Mediterránea para Diabetes

(Basado en una dieta de 2,000 calorías por día)

Desayuno

- 1 rodaja de pan integral tostado con 1 oz de queso mozzarella, rodajas de tomate, aceite de oliva rociado
- ¾ taza de moras
- 1 taza de yogur griego bajo en grasas y sin azúcar

Agua, café (leche descremada, si utiliza), té (sin azúcar)

Almuerzo

Ensalada de arroz integral y col rizada

- 1 taza de arroz integral cocido (o grano integral de preferencia)
- 1 lata de sardinas al agua o 3 oz de salmón enlatado (bajo en sodio)
- 1 taza de col rizada
- Cebolla roja picada
- Jugo de limón y aceite de oliva

1 puñado de frutos secos sin sal

1 manzana mediana

Agua, café (leche descremada, si utiliza), té (sin azúcar)

Cena

Platillo de quinua y pollo

- 3 onzas (tamaño de un juego de cartas) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel a la parrilla o en sartén de hierro
- Cúbralo con 2 onzas de pimientos rojos asados, una cucharada de queso feta, pimienta y perejil.
- $\frac{1}{2}$ taza de quinua cocina u otro grano integral

1 taza de frutas de estación

Agua

Merienda o Snack (para cualquier hora del día)

- 2 cucharadas de hummus con 4-6 galletas integrales bajas en sal

ENFOQUES DIETÉTICOS PARA DETENER LA HIPERTENSIÓN (DASH)

El patrón dietético DASH es un plan de alimentación equilibrado creado para reducir o controlar la presión arterial alta (hipertensión). También puede mejorar otras condiciones de salud, como la resistencia a la insulina, la hiperlipidemia y la obesidad. Debido a que las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar hipertensión y enfermedades cardiovasculares, el plan DASH es uno de los patrones de alimentación promovidos para el control de la diabetes. Contiene verduras, frutas y productos lácteos bajos en grasa, así como cereales integrales, pescado, aves, frutos secos y porciones limitadas de carnes rojas, dulces y bebidas azucaradas.

Menú de Dieta DASH para Diabetes

(Basado en una dieta de 2,000 calorías por día)

Desayuno

Omelette blanco con espinacas y queso de cabra

- 2 claras de huevo
- ½ taza de espinaca cocidas
- 1 ½ oz de queso cabra bajo en grasa
- 1 rebanada de pan integral
- ½ taza de papas al horno

1 mandarina mediana (o 2 pequeñas)

1 taza de leche descremada

Café o té

Almuerzo

Ensalada de espinacas (o vegetal de hoja de su preferencia)

- 2 tazas de hojas de espinacas frescas
- ½ taza de tomates
- ½ taza de camote cocido en el horno
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- Vinagreta: 2 cucharadas de aceite de oliva, jugo de limón, pimienta a gusto
- 1 rebanada de pan integral o 12 galletas bajas en sal

½ taza de melón o 1 banana mediana

Agua

Cena

Platillo de bacalao con arroz y vegetales

- 3 onzas de filete de bacalao asado a la sartén (tamaño de un juego de cartas) en 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de pilaf de arroz integral con verduras
- ½ taza de vegetales cocidos al vapor (remolacha, col, col rizada)
- 1 rollo pequeño de pan

1 taza de frutas frescas mezcladas (menta picada opcional)

Té frío de hierbas con limón recién exprimido (sin endulzar)

Merienda o Snack (para cualquier hora del día)

- 1 taza de yogur griego bajo en grasa y sin azúcar
- 1 puño de frutos secos sin sal

Glosario

Aterosclerosis: cuando se acumula placa (depósitos grasos) dentro de las arterias. Esto puede conducir a un ataque al corazón, derrame cerebral o incluso la muerte.

Células Beta: células en el páncreas que producen insulina.

Glucosa en sangre: concentración de glucosa (azúcar) en la sangre.

Carbohidratos: un macronutriente que se encuentra principalmente en almidones, granos y fibras que el cuerpo utiliza para obtener energía. Se descompone en glucosa.

Cetoacidosis diabética: se desarrolla cuando no hay suficiente insulina en el cuerpo y la glucosa no puede ingresar a las células para obtener energía. Los niveles de glucosa en la sangre aumentan y el cuerpo comienza a descomponer la grasa para obtener energía. Este proceso produce ácidos tóxicos conocidos como cetonas. El exceso de cetonas se acumula en la sangre y eventualmente se “derrama” en la orina. Si no se trata, la cetoacidosis diabética puede provocar un coma diabético y poner en peligro la vida.

Glucómetro: un dispositivo para el monitoreo de la glucosa.

Glucosa: un azúcar simple que es la principal fuente de energía para las células del cuerpo.

Hemoglobina A1C: un análisis de sangre que mide el nivel promedio de glucosa en los últimos 90 días.

Hiperglucemia: glucemia alta. Azúcar en la sangre superior a 130 mg/dL cuando está en ayunas o superior a 180 mg/dL 2 horas después de comer.

GLOSARIO (CONTINUACIÓN)

Estado hiperosmolar hiperglucémico: se produce cuando se produce insulina, pero no funciona correctamente. Los niveles de glucosa en sangre pueden llegar a ser muy altos, más de 600 mg/dL. Debido a que la insulina está presente pero no funciona correctamente, el cuerpo no puede usar glucosa ni grasa para obtener energía. La glucosa luego se “derrama” en la orina, lo que provoca un aumento de la micción. Si no se trata, el estado hiperosmolar hiperglucémico diabético puede provocar deshidratación y coma potencialmente mortales.

Hipoglucemia: bajo nivel de glucosa en sangre.

Insulina: hormona producida por el páncreas que controla la absorción de glucosa en la sangre.

Cetonas: un compuesto producido en el hígado cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina para convertir azúcar en energía (glucosa).

Estrés oxidativo: un desequilibrio entre la producción de radicales libres y las defensas antioxidantes que pueden dañar las células y contribuir al envejecimiento.

Páncreas: órgano que desempeña un papel esencial en la conversión de los alimentos que comemos en combustible, a través de las enzimas y las hormonas que son importantes para la digestión y la regulación del azúcar en la sangre.

Preprandial: Antes de una comida.

Postprandial: 1-2 horas después del comienzo de la comida.

Agradecimientos

Escrito por el Departamento de Servicios de Nutrición de God's Love We Deliver

Juhy Ali, MS, RDN, CDN

Ana E. Blanco, MS, RDN, CDN

Ronnie Fortunato, MS, RDN, MBA

Jamie Lopez, MS, RDN, CDN

Mary O'Hara, MS, RDN, CDN

Austin Park, MS, RDN, CDN

Lisa Zullig, MS, RDN, CSG, CDN

Editado por

Lisa Zullig, MS, RDN, CSG, CDN

Con contribuciones de

Karen Pearl, President & CEO

Diseño gráfico

Eric Perry

Traducido por

Ana E. Blanco, MS, RDN, CDN

Paula Rubello, RDN

Descargo de responsabilidad

Los nutricionistas dietistas registrados han preparado cuidadosamente este folleto. Sin embargo, el folleto está preparado únicamente con fines informativos y puede que no represente la mejor información o prácticas para un individuo en particular. El folleto no constituye un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Cada persona debe compartir este folleto con su proveedor médico o nutricionista dietista registrado para buscar una opinión profesional sobre las necesidades nutricionales individuales. Nunca ignore los consejos médicos o nutricionales de un proveedor médico o nutricionista dietista registrado debido a algo que lea en este folleto. La inclusión de cualquier producto o proceso en este folleto no representa un respaldo.



Este folleto ha sido impreso con tinta a base de soja en papel procedente de bosques bien gestionados y madera o fibra reciclada.



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
Tel 212.294.8100
nutrition@glwd.org
godslovewedeliver.org

  [godslovewedeliver](https://www.facebook.com/godslovewedeliver)

  [godslovenyc](https://www.instagram.com/godslovenyc)

[#FoodIsMedicine](https://twitter.com/godslovenyc)