

## DIETA DEL PACIENTE DIABÉTICO.

---

En la alimentación de la persona con diabetes es muy importante controlar la cantidad de hidratos de carbono de cada ingesta, pues así podremos evitar oscilaciones de los niveles de glucosa en sangre. Pero, además, también será necesario seguir una alimentación equilibrada y saludable, que incluya todos los grupos de alimentos en su proporción adecuada:

### Lácteos

Preferentemente desnatados. Evita abusar de quesos curados o de pasta.

### Harinas

A pesar de que el contenido en hidratos de carbono es similar, se recomienda consumir productos integrales pues tienen una mayor riqueza nutricional.

### Frutas

Escoge frutas de temporada, pues conservan mejor sus propiedades nutricionales. Se recomienda tomarlas con piel (muy bien lavadas), siempre mejor que en forma de zumo.

### Verduras

Escoge hortalizas de temporada, pues conservan mejor sus propiedades nutricionales. Combina el consumo de hortalizas crudas (ensaladas) con hortalizas cocidas.

### Proteicos

Escoge aquellos alimentos con menor contenido graso y utiliza cocciones ligeras, como plancha, horno o brasa.

### Grasas

Utiliza preferentemente aceite de oliva, tanto para la cocción como para el aliño, y evita otras grasas, como la mantequilla, la margarina o la nata. Los frutos secos también son una buena fuente de grasa saludable. Regula el consumo de aceites y frutos secos en el caso de tener sobrepeso.

## ¿Qué es el método del plato?

El método del plato permite crear menús variados y sanos adaptados a las necesidades de la persona con diabetes de una manera fácil y sin grandes complicaciones.

La idea es que en un plato de tamaño normal, de unos 23 centímetros de diámetro, un poco más de un palmo, se construya el menú principal, comida o cena, dividiéndolo en cuatro partes.

Medio plato —dos cuartas partes— será ensalada o verdura, ya que su contenido en hidratos de carbono es muy bajo y la cantidad no está limitada. Una cuarta parte del plato será para la proteína: huevos, carne o pescado; la carne puede ser blanca o roja —eso sí, con la menor cantidad de grasa posible— y el pescado puede ser blanco o azul, no importa. La cantidad no es limitada, pues estos alimentos apenas contienen hidratos de carbono, pero unos 100 gramos de carne o 125 de pescado pueden considerarse cantidades razonables.

Y en la cuarta parte restante pondremos las harinas, como el arroz, la pasta, la patata, las legumbres o también el pan. Aquí sí es importante la cantidad, la cual depende de factores como la edad, el sexo, el peso o la actividad física de cada persona y debe ser calculada por su equipo médico.

Le podemos añadir fruta y pan, pero ten en cuenta que no toda la fruta ni todos los tipos de pan contienen la misma cantidad de hidratos de carbono.