

Diabetes

¿Qué debemos saber?



FACULTAD
DE MEDICINA

Universidad Nacional
del Nordeste

UNNE  SALUD

COMROMISO SOCIAL + CALIDAD DE VIDA

QUE ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica que produce un aumento de azúcar (glucosa) en la sangre, debido a la falta o disminución en la producción de insulina.

Los niveles altos de glucosa pueden dañar al corazón, los vasos sanguíneos, riñones los pies y ojos.

Síntomas más frecuentes

- Sed excesiva
- Fatiga
- Hambre
- Pérdida de peso
- Orinar con frecuencia
- Visión borrosa

Tipos principales de diabetes

Diabetes tipo 1: puede ocurrir a cualquier edad, se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Diabetes tipo 2: es mucho más común, generalmente se presenta en la edad adulta.

Diabetes gestacional: es el nivel de azúcar alto en la sangre que se presenta en cualquier momento del embarazo en una mujer que no tiene diabetes.

Hábitos alimentarios saludables para prevenirla

EVITAR ALIMENTOS CON ALTOS NIVELES DE AZÚCAR

Todos estos alimentos contienen cantidades de azúcar que se absorben rápidamente y aumentan la glucemia en forma inmediata: azúcar, tortas, caramelos, galletitas dulces, bebidas con azúcar, leche condensada, mermeladas, chocolates, jugos exprimidos. También evitar los alimentos que en su etiqueta figure: "sacarosa", "dextrosa", "melazas" o "jarabe de maíz de alta fructosa" (JMAF)

COMER CON MODERACIÓN: ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN

Contienen gran cantidad de almidón, su absorción es más lenta que los azúcares y el aumento de la glucosa en sangre más moderado. Son cereales, pastas, polenta, arroz, papa, masa de tarta y empanadas, panificados, etc. La banana y uva contienen mayor cantidad de azúcar que el resto de las frutas.

ALIMENTOS CON BAJO O NULO CONTENIDO DE HIDRATOS DE CARBONO

Infusiones (te, café, infusiones de hierba, yerba mate) agua con/sin gas, jugos y gaseosas sin azúcar, especias, condimentos y verduras, no alteran la glucemia.