

# Alimentación y ejercicio

para el paciente diabético

PLAN DE PUNTOS

La alimentación es muy importante para tratar y prevenir la diabetes. Es primordial que el paciente aprenda a gestionar su alimentación diaria de una forma sencilla, equilibrada y saludable, siguiendo una pauta en la que se incluyan todos los grupos de alimentos indicados para este tipo de paciente, así como en la proporción adecuada. Como bien es sabido, el paciente diabético debe controlar particularmente la ingesta de hidratos de carbono, dado que incrementan considerablemente los niveles de glucosa en sangre.

Con el **“Plan de puntos para la alimentación del paciente diabético”**, el profesional puede proporcionar a cada uno de sus pacientes una pauta alimentaria que se ajuste a las necesidades de cada uno.

El facultativo, en función de la edad y del estado fisiológico del paciente, debe adaptar el número de puntos de cada ingesta a la realidad de cada paciente, así como indicarle qué tipo de ejercicio que debe realizar. De esta forma, el paciente consigue planificar las comidas de manera flexible, con la finalidad de mantener los niveles de glicemia dentro de los parámetros fijados por su médico.

**Una alimentación adaptada al paciente, en combinación con un ejercicio adecuado, potencia la mejora del control glicémico, así como facilita una buena adhesión al tratamiento farmacológico.**

## Pauta alimenticia estandar y diaria para el paciente diabético

### EQUIVALENCIA ENTRE CALORÍAS Y PUNTOS

1.200 Kcal.	→	9 PUNTOS
1.500 Kcal.	→	12 PUNTOS
1.800 Kcal.	→	14 PUNTOS
2.000 Kcal.	→	15,5 PUNTOS
2.200 Kcal.	→	17 PUNTOS
2.500 Kcal.	→	19,5 PUNTOS

# Alimentación y ejercicio para el paciente diabético

## Alimentos que contienen hidratos de carbono

### FARINÁCEOS:

**1 PUNTO** equivale a:

#### Panes:

- 30g de pan tipo *baguette* (una pieza del tamaño de 4 dedos de la mano).
- Una rebanada de pan de molde.



#### Cereales, granos y leguminosas:

- 60 g de arroz blanco cocido (aproximadamente 3 cucharadas soperas en crudo).
- 75 g de alubias, garbanzos o lentejas cocidas (aproximadamente 4 cucharadas soperas en crudo).
- 180 g de guisantes o habas cocidas.
- 50 g de pasta cocida (22 g en crudo).
- ½ patata mediana.
- ½ taza de avena.
- 30 g de cereales de desayuno sin azúcar.



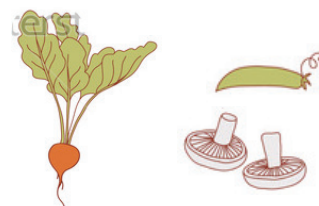
#### Galletas y snacks:

- 3 galletas tipo crackers
- 4 galletas tipo maría
- 3 tazas de palomitas de maíz sin grasa
- Una barrita de cereales.

### VEGETALES O VERDURA:

**1 PUNTO** equivale a un plato de:

- Lechuga
- Tomate
- Zanahoria
- Brócoli
- Coliflor
- Palmito
- Judía verde
- Calabacín
- Setas
- Champiñones
- Espárragos
- Cebolla
- Remolacha
- Berenjena
- Espinacas
- Brotes de soja
- Apio
- Hojas verdes
- Escarola y acelgas
- 250 ml de zumo de vegetal (tomate, zanahoria, etc.)



### FRUTAS:

**1 PUNTO** equivale a:

- Medio plátano
- Un melocotón pequeño
- Una manzana pequeña
- Una pera
- Una taza de fresas
- Un kiwi
- Medio mango
- ¾ taza de moras
- 2 cucharadas de pasas
- 17 uvas
- Un trozo de sandía
- ½ vaso de zumo sin azúcar



### LÁCTEOS:

**1 PUNTO** equivale a:

- 250 ml de leche
- 2 yogures desnatados y sin azúcar



## Alimentos que no contienen hidratos de carbono (libres de puntos)

### ALIMENTOS PROTEICOS:

- Queso, huevos, pollo, ternera, conejo, cordero, cerdo, buey, lomo embuchado y jamón.



### GRASAS:

- Aceite de oliva (se recomienda no sobrepasar los 20-40 ml diarios).

## Ejemplo de menú de un día basado en una dieta de 1800 kcal = 14 puntos

	MENÚ:	CANTIDAD DE PUNTOS:	Total de puntos por tiempo de comida
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un café con leche (250 ml de leche desnatada)</li> <li>Un bocadillo (60 g de pan) con jamón y tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 ml de leche desnatada = 1 punto</li> <li>60 g de pan = 2 puntos</li> <li>Jamón = 0 puntos</li> </ul>	3 puntos
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un yogurt natural desnatado con trocitos de melocotón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un yogurt desnatado = ½ punto</li> <li>Un melocotón = 1 punto</li> </ul>	1,5 puntos
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un plato de verdura: brócoli, zanahoria, judías verdes, tomate</li> <li>150 g de pescado al papillote con media patata al horno</li> <li>Una pieza de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un plato de verdura = 1 punto</li> <li>150 g de pescado = 0 puntos</li> <li>½ patata = 1 punto</li> <li>1 pieza de fruta = 1 punto</li> </ul>	3 puntos
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 yogurt desnatado</li> <li>Una tostada (30 g) con queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 yogurt desnatado = ½ punto</li> <li>30 g de pan = 1 punto</li> <li>Queso = 0 puntos</li> </ul>	1 ½ puntos
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un plato de lentejas (150 g) con verdura</li> <li>150 g de pollo a la plancha con ensalada</li> <li>Una naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g de lentejas = 2 puntos</li> <li>Verduras y ensalada = 1 punto</li> <li>150 g de pollo = 0 puntos</li> <li>Una naranja = 1 punto</li> </ul>	4 puntos
<b>RESOPÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 ml de leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 ml de leche = 1 punto</li> </ul>	1 punto

**TOTAL 1800 kcal = 14 puntos**

## Ejemplo de programa de ejercicio para un diabético en la edad adulta (principiantes)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>
Ejercicio aeróbico	30 minutos de caminata rápida	30 minutos de bicicleta estática	30 minutos de caminata rápida	30 minutos de natación	30 minutos de baile
Enfriamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata suave</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minutos de caminata rápida</li> <li>5 minutos de estiramiento</li> </ul>
Total	50 minutos	50 minutos	50 minutos	50 minutos	50 minutos

Es necesario empezar a introducir ejercicios de resistencia muscular. Se ha observado que este tipo de ejercicio en combinación con el ejercicio aeróbico potencia la mejora del control glicémico (cuclillas, flexiones, subir y bajar escalones, etc.)