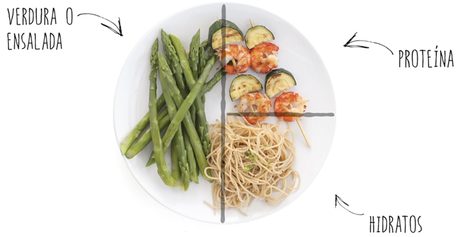
¿CÓMO PLANIFICAR UNA DIETA EN PERSONAS CON DM2?

INFOGRAFÍAS GT DM2 SEMERGEN

1 MÉTODO DEL PLATO



-Una forma fácil de planificar menús saludables para una persona con diabetes tipo 2.
-Corresponde a una dieta de 1400-1500 Kcal.
-No es necesario pesar ni medir las porciones.
-Usar el plato de 23 cms como guía para el cálculo.
-Dos partes (medio plato) para colocar verdura o ensalada: Variar la forma de preparar y cocinar las verduras y hortalizas.
-Una parte para colocar el hidrato.
-Una parte para colocar el alimento proteico.
-Se añadiría una pieza de fruta mediana como postre.
-Se recomienda el agua como acompañamiento de las comidas.

2 DIETA SEMÁFORO

-Distribuye los alimentos en los tres colores del semáforo: rojo, amarillo y verde.

ROJO
Alimentos de consumo RESTRINGIDO
Tienen ALTO contenido de Kcal
BAJO contenido de agua
ALTO contenido de grasas
Ej: Leche entera, quesos curados, embutidos

AMARILLO
Alimentos de consumo MODERADO
Aportan entre 50 y 150 Kcal/100g
ALTO contenido en agua
BAJO contenido en grasa
Ej: Leche semidesnatada, queso fresco, ternera

VERDE
Alimentos de consumo LIBRE
Aportan menos de 50 K calorías/100g
Tienen más de 85% de agua biológica
Menos de 1% grasas
Alimentos proteicos que pueden tomarse moderadamente
Ej: Leche desnatada, yogurt desnatado, pollo, pavo

3 DIETA POR INTERCAMBIOS

-Se basa en el intercambio de los alimentos en función de los hidratos de carbono que contenga.
-Clasifica los alimentos en 6 grupos (leche, farináceos, fruta, verduras, alimentos proteicos y grasas).
-Cada grupo está compuesto por alimentos que aportan el mismo nutriente principal, y las cantidades están unificadas para que cada alimento del listado aporte 1 ración.
-Es necesario proporcionar unas tablas de equivalencias.

Ventajas:
- Flexibilidad.
- Libertad de elección.
- Adaptabilidad a horarios y gustos.
- Útil para el paciente con insulina prandial.

Inconvenientes:
- Necesita aprendizaje.
- Conocimientos suficientes para entender los intercambios.

Aguilar Serrano MA, Serrano Bernal E. ¿Qué puedo comer? En: Ruiz Peña M, López Simarro F, coordinadores. Cuadernos prácticos de diabetes mellitus tipo 2. Madrid. Cuquerella. Medical Communcations. 2022.
Aranceta Bartrina J, coordinador. Guia de Alimentacion Saludable para Atención Primaria y colectivos ciudadanos. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (SENC).
Disponible en: https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion- saludable-ap

#INFOGRAFÍASGTDMSEMERGEN