

Cuidando tu Salud



Prevención y Tratamiento de Diabetes Mellitus tipo 2.

Por: Citlalli Carrión P. ⁽¹⁾

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad que se caracteriza por hiperglucemia (azúcar elevada en la sangre). La coexistencia de obesidad es frecuente en personas con DM2, especialmente en aquellos con grasa acumulada en la región abdominal, ya que una de las características de esta enfermedad es la resistencia a la insulina. Por tanto, es de vital importancia que el paciente baje de peso para que logre aumentar su sensibilidad a la insulina y disminuya las concentraciones de glucosa en la sangre.



¿Cómo estamos en México?

La DM2, como causa de mortalidad general en México, ha ido escalando posiciones. En 1928 ocupaba el lugar 28; en la década de los noventa se ubicó como la cuarta causa de muerte en nuestro país. A partir del año 2003, la diabetes es la primera causa de muerte en mujeres, y la segunda causa en los hombres.

Factores de riesgo:

1. Edad mayor de **45** años
2. Historia familiar de primer grado de personas con diabetes.
3. Obesidad (IMC ≥ 27 kg/m²) en adultos.
4. Tamaño de la cintura (>**80** cm en mujeres y >**90** cm en hombres).
5. Tabaquismo
6. Sedentarismo
7. Abuso del alcohol
8. Dieta pobre en fibra y alta en grasas saturadas, cereales refinados y azúcar.
9. Colesterol-HDL < 35 mg/dL y/o triglicéridos > 250 mg/dL
10. Mujeres con historia de diabetes gestacional o de haber tenido un producto al nacer con peso mayor de **4** kg.

Tratamiento Nutricional

El aspecto nutricional es la herramienta fundamental para el tratamiento del paciente diabético; por ello, el plan de alimentación debe considerar las características de cada paciente de acuerdo con sus costumbres y preferencias en cuanto a los alimentos.

El objetivo principal del tratamiento es hacer los cambios de alimentación necesarios, que favorezcan el control de la enfermedad y ayuden a prevenir complicaciones, manteniendo en valores normales los niveles de glucosa en sangre.

Nota: Para prevenir el aumento o disminución de azúcar en sangre, es importante la constancia en los horarios, tanto para las comidas, como para las colaciones.

- 
- Síntomas de Alerta**
- Sed extrema (polidipsia)
 - Hambre en extremo (polifagia)
 - Ganas de orinar frecuentemente (poliuria)
 - Pérdida de peso inexplicable

Recomendaciones para la distribución de nutrientes

Energía

Suficiente para mantener un peso ideal de acuerdo con las características e historia de peso del individuo. En personas con sobrepeso u obesidad, se debe hacer una reducción diaria de kilocalorías, con el fin de perder peso. Esta recomendación deberá ser personalizada de acuerdo al estilo de vida del paciente.

Proteína

En diabéticos sin daño renal, se recomienda una ingesta de proteínas de 15 a 20% de la ingesta total de calorías (valor normal). En cambio, para pacientes que pudieran tener indicios de nefropatía, se recomienda el 10% del valor energético total proveniente de proteínas. Asimismo, es recomendable consumir alimentos ricos en proteína de origen vegetal como frijoles, habas y lentejas, ya que además del aporte proteico, contienen una cantidad importante de fibra. Por otro lado, los alimentos de origen animal como la leche, algunos quesos, carne o pollo contienen mayor contenido de grasa, por lo cual es preferible recomendar su consumo en la presentación descremada, desgrasada o light, y siempre con moderación.

Lípidos (grasas)

- Deben aportar del 20 al 30% del valor energético total, limitando a menos del 10% de la energía total provenientes de grasas saturadas (grasas de origen animal).
- Evitar el consumo de grasas trans.
- Limitar la ingesta de colesterol a < 200 mg/día, disminuyendo el consumo de huevo (2 porciones/semana, o bien, consumir únicamente la clara), vísceras, productos lácteos, paté de hígado.
- Consumir 2 o más porciones/semana de pescado no frito (que provee de ácidos grasos esenciales omega-3 para prevenir enfermedades cardiovasculares).

Hidratos de carbono

- Se recomienda que aporten la diferencia de energía, una vez que se tome en cuenta el porcentaje proveniente de proteínas y grasas, esto es, entre el 55 y el 60% de las calorías totales.
- Deben consumirse cereales integrales, arroz, tortilla de maíz, pan, pastas, avena, galletas integrales, etcétera.
- Debe limitarse el uso de azúcar o alimentos con alto contenido de hidratos de carbono simples.

Fibra

La cantidad recomendada de fibra es de 20-35 g/día. Se recomienda el consumo de verduras y frutas con cáscaras, cereales integrales y leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos).

Prevención primaria de la DM-2

Como eje principal de la prevención, debemos fomentar un estilo de vida saludable que incluya el ejercicio aeróbico (30 minutos al día, cuando menos 4-5 días a la semana) y un plan de nutrición equilibrado.

Recomendaciones generales para el adulto con DM2:

- Incluir en la dieta diaria alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales: verduras, frutas, cereales integrales y leguminosas.
- Preferir el consumo de alimentos como pescado, pollo y pavo sin piel, y disminuir el consumo de carne roja y yema de huevo.
- Para cocinar, preferir los aceites

vegetales como el de cártamo, maíz, girasol o de canola, y limitar el consumo de alimentos como la manteca, crema, mantequilla y tocino.

- Cocinar los alimentos a la plancha, horneados, a la parrilla, al vapor y hervidos, en lugar de freírlos, capearlos o empanizarlos.
- Beber por lo menos dos litros de agua simple al día.

Metas de tratamiento Inducir al paciente a:

- Obtener un IMC de 22 kg/m²
- Disminuir la circunferencia de cintura.
- Realizar actividad física moderada (por lo menos 5 días a la semana).

Dieta de **1200** kilocalorías para personas con DM2

Desayuno

Café o té sin azúcar
Huevo con ejotes:
2 piezas de claras de huevo
½ taza de ejotes cocidos picados
2 piezas de Tortilla de maíz
½ taza de Frijoles en caldo
Papaya picada

Comida

1 taza de Sopa de pasta con calabazas
Pollo guisado con chayotes
Pierna y muslo pollo
1 taza de chayote picado
½ taza de papa picada
salsa verde
2 piezas de Tortilla de maíz
1 pieza de Manzana
Agua simple o agua de jamaica sin azúcar

Colación

2 tazas de Zanahoria y jícama rayados

Cena

Ensalada verde:
2 tazas de lechuga, espinacas, acelgas (crudas)
40 gramos queso panela
½ pieza de pera picada
2 cucharadas vinagreta (aceite de oliva, vinagre y limón)
6 piezas de Galletas habaneras
Café o té sin azúcar



⁽¹⁾ Investigador asociado. Departamento de Dieta y Enfermedades Crónicas. Centro de Investigación en Nutrición y Salud.

Referencias.

Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Rivera-Dommarco JA. Resultados de Nutrición de la ENSANUT 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública 2007.

Secretaría de Salud. Protocolo clínico para el diagnóstico y tratamiento de la Diabetes, 2008, México.

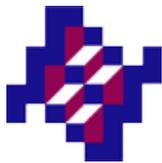
Secretaría de Salud. Estadísticas de mortalidad en México: muertes registradas en el año 2003. Salud Publica Mex 2005;47:171-187.

Global Guidelines for Type 2 Diabetes. Clinical Guidelines Task Force. International Diabetes Federation, 2005.

Clinical Practice Recommendations. American Diabetes Association. Diabetes Care, 2007; 30 (Suppl.1).

Guías de la Asociación Latinoamericana de Diabetes para el diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 2, 2007. Evidence for the NSW Health.





Instituto Nacional
de Salud Pública



DEVIVA VOZ

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.
N° 4. Julio de 2009
Todos los derechos reservados.