

## Diabetes y alimentación

### ¿Cuáles son las características de la alimentación en un diabético?

La alimentación en un [niño diabético](#) tiene que ser [variada y equilibrada](#), similar a la de cualquier niño de su edad.

La dieta adecuada debe:

- Contener todos los alimentos imprescindibles para la vida.
- Una cantidad de comida que sea la adecuada a su edad y ejercicio físico del niño.
- Con unos horarios de comidas regulares.
- Que normalice los niveles de glucemia.
- Que mantenga el peso del niño.
- Que se adapte a sus gustos.

### ¿Cómo puedo llevar una alimentación equilibrada?

Una alimentación equilibrada, debe tener 55% de hidratos de carbono, 10% de proteínas y 30% de grasas.

1. Los **Hidratos de Carbono** o [azúcares](#): proporcionan energía al cuerpo. Hay varios tipos:

- Simples o azúcares: son absorción rápida. Están en el azúcar, frutas, helados, mermelada, refrescos, [zumos de frutas](#).
- Complejos o almidones: son de absorción lenta. Están en el arroz, patatas, pasta, [pan](#), legumbres, guisantes.
- La fibra (15g/día): no se absorbe. Se encuentra en los vegetales. Ayuda a mejorar el estreñimiento.

2. Las **proteínas**: sirven para construir y reparar los tejidos.

Se encuentran en la carne, [pescados](#), huevos, marisco, embutidos, queso, [legumbres](#) y lácteos.

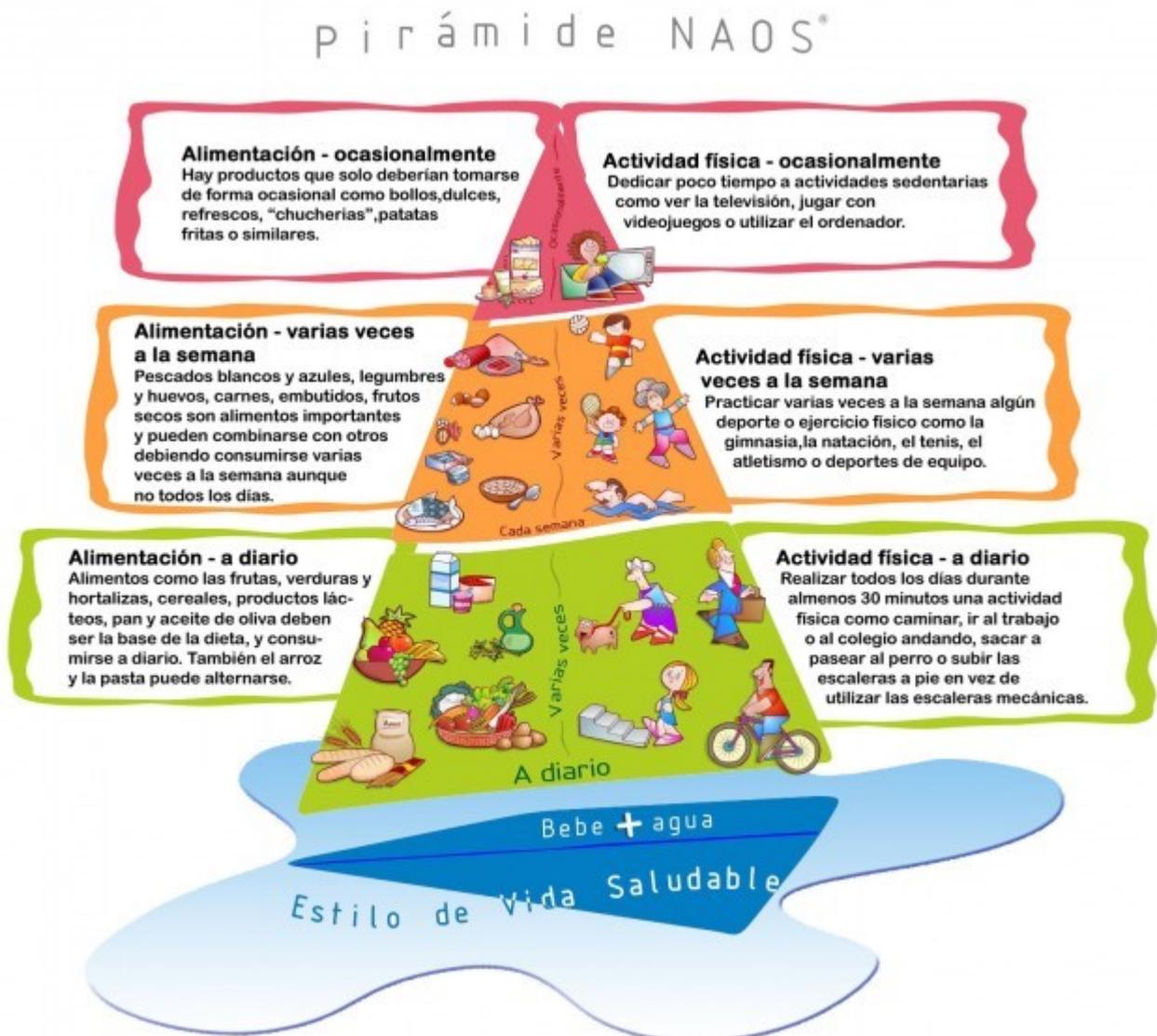
No se deben tomar en exceso.

3. Las **grasas**: proporcionan energía al cuerpo y forman parte de las células. [Se recomienda](#) tomarlas con moderación.

- Menos del 7%-10% en forma de grasa SATURADA (carnes grasas, embutidos, leche entera, nata, mantequilla, helados, aceite de coco y [palma](#), manteca),

- 7% de grasa MONOINSATURADA (aceite de oliva, frutos secos)
- 13-15% grasa POLINSATURADA (pescados grasos y aceite de oliva)
- Menos de 1% grasa SATURADAS TRANS (margarinas, galletas, snacks, bollería, fritos, precocinados, salsas)

Desde un punto de vista práctico se puede representar en una [pirámide](#) la frecuencia con la que se deben tomar los distintos grupos de alimentos (*figura 1*)



### ¿Qué son las calorías y cuántas son adecuadas a mi alimentación?

Para llevar una alimentación saludable, el chico debe recibir la cantidad adecuada de calorías, azúcares, proteínas, grasas, vitaminas y minerales adecuados a su edad.

- **¿Qué son las calorías?:** son una medida de la energía que producen los alimentos y que se gasta en cualquier actividad de nuestro organismo, como crecer, jugar etc.

- **¿Cómo se calculan?:** varían con la edad. Serán 1000 calorías de base, más 100 calorías por año de edad hasta la pubertad. Por ejemplo, para un niño de 6 años:  $1000 + 100 \times 6$ : 1600 calorías al día

El *médico endocrino* calculará personalmente las calorías de tu dieta. Y la *enfermera educadora* planificará contigo

el reparto adecuado según tus hábitos y [tratamiento insulínico](#) para un [buen control de la diabetes](#).

### **¿Qué alimentos no se aconsejan en el niño diabético?**

Aquellos con alto contenido en azúcares de absorción rápida como: caramelos, pasteles, repostería comercial, pastas de té, chocolate, miel, azúcar, compotas, pudding, petit suise de fruta, vinos, sidra, licores, aperitivos, frutos semisecos (ciruelas, pasas, dátiles, higos), plátanos muy maduros, leche condensada, leche de almendras, mermeladas no dietéticas, yogures azucarados, natillas, flanes, zumos de fruta naturales y comerciales, jarabe de grosella, limón o similares, refrescos comerciales (*kas, coca-cola*, etc).

### **¿Qué alimentos son libres?**

Los que preparados para ser comidos tienen menos de 5% de hidratos de carbono y no son de absorción rápida. Todos estos:

- acelga, alcachofa, achicoria, ajo, apio, berengena, berros, bisaltos, borraja, brécol,
- calabaza, calabacín cocido, cardo, cebolla, col, coliflor, champiñones cocidos o crudos,
- endivias, escarola, espárragos, espinacas, grelos, lechuga, judías verdes,
- nabo, pepino, puerro, repollo, setas, tomate.

### **¿Cuáles son los alimentos racionados y qué es una ración?**

Los alimentos racionados son los que no están en la lista anterior y contienen más del 5% de hidratos de carbono en su composición. Son los que hacen que aumente el azúcar en la sangre.

Para calcular bien la cantidad que hay que comer al día de estos alimentos utilizaremos el concepto de **RACIÓN**.

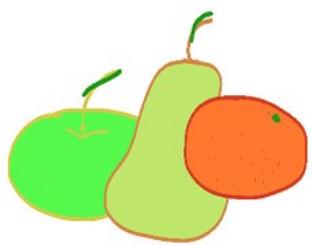
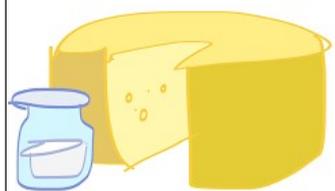
<b>1 RACIÓN es igual a 10 gramos de hidratos de carbono</b>
---

Siempre hay que saber **qué peso de estos alimentos contiene una ración**.

Ejemplo: 20 g de pan = 1 ración; 200 ml de leche = 1 ración. (ver tabla)

La *enfermera educadora* planificará las raciones que tomaremos en cada comida en función de nuestra actividad diaria, ejercicio físico etc.

Ver **Tabla de equivalencias entre los diferentes alimentos por raciones de hidratos de carbono (1 ración = 10 g)**

<b>FARINACEOS 1 Ración</b>	<b>FRUTAS 1 Ración</b>	<b>VERDURAS: 1 ración</b>	<b>LACTEOS: 1 ración</b>
<p><b>15 g. Crudos De:</b></p>  <p>Harina Arroz Fideos Macarrones Puré de Patatas Galletas maria Palomitas Galletas saladas Gusanitos Ganchitos</p> <p><b>ó 20 g crudos de:</b></p> <p>Lentejas Garbanzos Judías Patatas fritas (chips)</p> <p><b>ó 20 g. De:</b></p> <p>Pan blanco Pan integral Croissant Ensaimada</p> <p><b>ó 15 g. De:</b></p> <p>Pan tostado</p> <p><b>o 1,5 unidades. De:</b></p> <p>Biscotes</p> <p><b>ó 50 g. De:</b></p> <p>Patatas Boniatos</p> <p><b>ó 60g. De:</b></p> <p>Guisantes frescos Habas frescas</p> <p><i>Un vaso medidor = 2 raciones en cocido</i></p>	<p><b>100 g. De:</b></p> <p>Naranja Mandarina Melocotón Albaricoque Ciruela Granada Fresas Limón Piña Manzanas Peras</p> <p><b>ó 150 g. de:</b></p> <p>Melón Sandia Pomelo</p> <p><b>ó 50 g. De:</b></p> <p>Plátanos Uvas Higos Cerezas Nísperos Chirimoyas</p> <p>(todas las frutas son naturales y pesadas sin piel)</p> 	<p><b>300 g. De:</b></p> <p>Espinacas Brócoli Coliflor Acelgas Col Berenjenas Pimientos Calabacín Cardos Setas Champiñones Pepinos Tomate Rábanos Lechuga Escarola Endibia Apio Espárragos Soja germinada</p> <p><b>ó 200 g. De:</b></p> <p>Aceitunas</p>  <p>Aguacate Puerros Judías Verdes</p> <p><b>ó 150 g. De:</b></p> <p>Alcachofas Zanahoria Coles de Bruselas Remolacha Cebolla</p>	<p><b>200 g. De:</b></p> <p>Leche (1 vaso) <b>ó 2 yogures blancos</b> de 125g. <b>Petit suisse</b> natural 250g <b>ó 200 g. De:</b></p> <p>Queso Fresco Requesón "Burgos" "Villalón"</p> <p><b>ó 500g de:</b></p> <p>Queso de bola Parmesano Roquefort</p> 

### El etiquetado de los alimentos

Para conocer correctamente lo que comemos es muy importante saber leer las etiquetas de los alimentos que compramos. Ahí podemos ver los hidratos de carbono del alimento, las grasas y las calorías que tienen.

Un ejemplo lo vemos en un pastel de chocolate.

### **¿Para qué se utilizan los edulcorantes?**

Se usan para dar sabor dulce a los alimentos. Y reducen el contenido en hidratos de carbono y las calorías del alimento.

Hay varios tipos y tienen distintos efectos sobre la glucemia:

1. Edulcorantes calóricos o naturales: sacarosa (azúcar de mesa), fructosa o glucosa. Aportan 4 kcal por g y elevan la glucemia.
2. Edulcorantes no calóricos: aspartamo, sacarina, sucralfato, acesulfame K. No aportan energía ni aumentan la glucemia. Son seguros pero no se debe abusar. Ejemplo: [bebidas light](#).
3. Polialcoholes o polioles: sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalt, xilitol. Su absorción es menor y elevan menos la glucemia. Se absorbe el 50%. Su elevado consumo produce molestias digestivas o diarrea.

### **¿Qué pasa con los “alimentos sin azúcar”?**

- El término “*sin azúcar*”, no quiere decir que no contenga hidratos de carbono. Normalmente se endulza con fructosa.

- “*Sin azúcar/sin fructosa*”: no significa que no contenga hidratos de carbono. Contiene harinas y hay que medir la cantidad que se toma.

### **¿Es posible comer lo que me apetece?**

Es posible en situaciones especiales. Para ello hace falta un buen aprendizaje dietético. Hay que contar, de manera rápida, la cantidad de hidratos de carbono que vamos a tomar y ajustar la insulina.

- Ingesta de [golosinas](#), [caramelos](#) y helados: deberían estar limitadas en todos los niños por el riesgo de caries y aumento de peso.

Si se toman, debe ser en la merienda. Hay que sustituir alguna ración de hidratos de carbono. Y acompañarlos de fibra o grasa para que se absorban lentamente.

- Aniversarios y celebraciones. El típico pastel de [cumpleaños](#) aporta 3-4 raciones de hidratos de carbono. Sería recomendable pesar lo que vamos a tomar y medir los hidratos de carbono.

- [Comida rápida](#): aportan muchas calorías. Se recomienda de manera ocasional. Ejemplos: hamburguesa 3 raciones (grande 4 raciones), patatas fritas 3 raciones (5 si es grande). Una pizza 8 raciones. Un bocadillo. 4-5 raciones.

- Bebidas *light* o *cero*: se endulzan con aspartamo o sacarina. Se pueden tomar con moderación. Es importante leer siempre las etiquetas de los productos.

### **RECORDAR...**

- La alimentación en niños diabéticos es igual que la de cualquier niño.

- Es importante el control de hidratos de carbono en todas la comidas para el control de la glucemia.
- Seguir los controles en el servicio de Endocrino.

### Más información útil...

- **Fundacion para la Diabetes** ([fundaciondiabetes.org](http://fundaciondiabetes.org)). Somos una organización inconformista que lucha contra el incremento de la prevalencia de la diabetes y sus complicaciones. Apostamos por un estilo de vida saludable y ponemos a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Para aprender más sobre los hidratos de carbono y el sistema de intercambios o raciones de 10 gramos de hidratos de carbono, recomendamos la lectura del artículo: [Cómo y porqué contar los Hidratos de Carbono, infografía \(en PDF\)](#) (o descárgate la "[Tabla de raciones de hidratos de carbono](#)" en formato pdf)
- [Contar hidratos de carbono. Guía práctica. Roche 2018](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**Diabetes y alimentación**

Mª Ángeles Caballero Morales. Pediatra  
Paloma Chinarro Martínez. Pediatra

[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**Fecha de publicación:** 8-02-2015

*Última fecha de actualización:* 04-06-2019

#### **Autor/es:**

- [Mª Ángeles Caballero Morales](#). Pediatra.. Centro de Salud "Ciudad Jardín ". Málaga.
- [Paloma Chinarro Martínez](#). Pediatra. Centro de Salud "Puerta Blanca". Málaga

