- Elimine los hidratos de carbono simples, como la mermelada, azúcar, jaleas, refrescos, jugos de frutas especialmente los industrializados.

- Prefiera el consumo de carnes blancas como el pescado y el pollo, sobre la carne de res y de cerdo.

- Consuma quesos bajos en grasa como: panela, fresco, requesón y cottage.

- Consuma leche en sus variedades descremadas, así como yogurt natural.

- Utilice aceite vegetal de preferencia frio, o bien no lo deje sobrecalentar y mucho menos lo reutilice.

- Prepare sus alimentos al vapor, hervidos o asados a la plancha.

- No deje pasar más de 4 horas sin consumir algún alimento. Se sugiere realizar 5 comidas al día: desayuno, colación, comida, colación y cena.

INFORMES:

Sistema Municipal DIF Zinacantepec

Adolfo López Mateos No. 300

Barrio La Veracruz

C. P. 51350

Zinacantepec, México

Teléfonos:

(01722) 2186352 y 2181777

Zinacantepec

H. AYUNTAMIENTO DE ZINACANTEPEC 2013-2015

DIABETES MELLITUS

¿Qué es?

La Diabetes Mellitus es un trastorno metabólico en el cual nuestro cuerpo no puede utilizar eficazmente la glucosa, esto se ve reflejado en los valores sanguíneos de glucosa, que se encuentran por encima de los normales, es decir más de 126 mg/dl.

Cuando comemos cierto tipo de alimentos especialmente: cereales, frutas o azúcares, estos se convierten y obtenemos glucosa de ellos, que es utilizada por todas las células del cuerpo para vivir y obtener energía a partir de ella.

La insulina, producida por el páncreas, es la principal sustancia u hormona responsable de que nuestro cuerpo pueda utilizar la glucosa de la sangre.

Existen 3 clases de Diabetes:

- Tipo 1: la producción de insulina no es suficiente.
- Tipo 2: el páncreas continúa produciendo insulina, incluso a veces en exceso; sin embargo, el organismo no puede responder a ella.
- Diabetes Gestacional: que únicamente se presenta durante el embarazo.

Factores de Riesgo

Existen muchos factores, entre los que destacan los siguientes:

- No realizar actividad física (sedentarismo)
- Obesidad
- Alimentación Inadecuada
- Familiar Directo (abuelos, padres, hermanos) que haya padecido la enfermedad.

Síntomas

- Orinar frecuentemente
- Sentir mucha hambre
- Tener sed todo el tiempo
- Pérdida de peso repentina
- Heridas que no sanan rápidamente
- Cansancio
- Visión borrosa

Tratamiento

Una vez que ha sido diagnosticada, su tratamiento está basado en cuatro pilares:

- Alimentación
- Actividad física
- Medicamentos
- Educación y autocontrol

Control del peso

La pérdida de peso, de manera paulatina y controlada ayudará a un mejor control de la enfermedad

Actividad física

Realizar ejercicio al menos 30 minutos diariamente, le ayudará tanto a mejorar sus niveles de glucosa en la sangre, como a la pérdida de peso.

Alimentación

Puede consumir todas las variedades de verduras.

Evite consumir frutas muy dulces como mamey, plátano, sandía, uva, tuna y mango, así como aquella que ya está muy madura.

Consuma alimentos que le aporten hidratos de carbono complejos, es decir, pan integral, verduras, galletas integrales y arroz.

Evite consumir papa, pan blanco, harinas refinadas, habas secas o garbanzos, por su alto contenido de almidón, el cual se transforma fácilmente en glucosa.