

## Diabetes melitus: Consejos generales sobre alimentación

Recomendaciones dietéticas generales útiles para los pacientes con diabetes mellitus

1. **Tome frutas y verduras en todas las comidas.** La fruta puede ser de cualquier tipo, quizá con la excepción del consumo frecuente o excesivo de plátanos y uvas. Procure tomarlas frescas y crudas.
2. **Consuma los cereales y sus derivados integrales** (preferentemente).
3. **Consuma legumbres dos o más veces por semana.**
4. Consuma **frutos secos dos o más veces por semana.**
5. **Cocine y aliñe los alimentos con aceite de oliva** (preferentemente virgen).
6. Consuma **leche y yogurt desnatados** y quesos poco grasos.
7. Consuma **mejor pescado que carne y mejor pollo que carnes rojas o embutidos.**
8. **Camine al menos 30 minutos diarios**, le ayudará a evitar el exceso de peso y a mejorar su salud general.
9. **Consuma agua como bebida principal.** También puede tomar de forma libre té, otras infusiones o café, si no tiene contraindicaciones para ello. De vez en cuando puede tomar refrescos con edulcorantes.
10. **Limite los azúcares de absorción rápida** (pasteles, zumos de fruta, tartas, azúcar refinado,...). Para endulzar los alimentos use edulcorantes como el aspartamo o la sacarina, incluso durante el período de gestación (preferentemente aspartamo).
11. **No tome bollería industrial** ni patatas u otros fritos de bolsa.
12. **No tome más de 3 huevos por semana.**
13. No añada sal a las comidas en la mesa.
14. **No son aconsejables los alimentos para diabéticos.**
15. **No realice ingestas copiosas.** Es preferible comer varias veces al día.