

## La Nutrición una aliada clave en la prevención y manejo de la Diabetes

**Janet Cossio Hidalgo, académica de Nutrición y Dietética, UNAB, Sede Viña del Mar.**

**E**l Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre) generado por la OMS en el año 1991 se creó en respuesta a la preocupación por la amenaza que esta enfermedad representa para la salud. Esta patología afecta actualmente a más de 422 millones de personas en el mundo y en Chile la padecen un 11% de la población adulta entre 20-79 años (ENS 2016). Esta enfermedad está directamente relacionada con el estilo de vida y la alimentación, y su incidencia sigue en aumento.

La nutrición es un pilar reconocido en la evidencia científica como una herramienta fundamental para su prevención y manejo. Adoptar una alimentación equilibrada y consciente puede marcar una diferencia en la prevención de la diabetes tipo 2, como en el control efectivo de la diabetes tipo 1.

Una alimentación rica en alimentos naturales, con bajo índice glicémico puede reducir significativamente el riesgo de desarrollarla. Priorizar alimentos como verduras de distintos colores, comerlos mínimo dos veces en el día, priorizando las de hojas verdes que elevan menos la glucosa (azúcar) en sangre. Preferir frutas, mínimo dos veces al día, de tamaño

mediano, y sin un consumo excesivo. De bajo índice glicémico se encuentran las siguientes: naranja, mandarina, kiwi, cerezas, ciruelas, frutillas, tunas, etc. Comprar cereales de preferencia integrales: arroz integral, fideos integrales o pan integral. La avena en cantidad moderada en el día cuidará la estabilización de la glucosa en sangre. Asimismo, se recomienda la selección de grasas saludables como el uso de aceites vegetales, canola o soya para cocinar, el uso de la palta rica en grasas que protegen cardiovascularmente, evitar el consumo de productos de pastelería, snacks o comida chatarra en exceso, ya que contienen elevada cantidad de grasas saturadas y trans, que ambas aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular, y promueven el aumento de peso cuando existe un alto consumo. Evitar el excesivo consumo de carnes rojas. Privilegiar el consumo de pescado o carnes blancas como el ave sin piel y pavo, dos veces en el día es fundamental.

Mantener una baja actividad física promueve un aumento del riesgo para su desarrollo por esto caminar, andar en bicicleta, practicar un deporte habitual y continuamente es protector para la salud.

En cuanto a la nutrición, la clave está en elegir



alimentos que ayuden a controlar la glucosa en sangre y que eviten un alza de peso exagerada. Programar y preparar un buen plan nutricional es esencial, que sea adaptado a las necesidades de cada persona, donde el nutricionista es quien lo puede ayudar. Esto favorecerá a mejorar la calidad de vida de quienes ya tienen diabetes, reduciendo la aparición de otras complicaciones asociadas a esta enfermedad.

Se debe prestar atención plena al acto de comer, estando alerta a las señales de hambre y saciedad; el sabor y la textura de los alimentos y el efecto que tienen en el cuerpo. Todo lo mencionado implica generar cambios de actitudes o juicios hacia ciertas comidas y/o alimentos, permitiendo así que cada elección sea consciente y equilibrada para lograr proteger y aumentar nuestra salud y calidad de vida.