

6. Anexos.

6.1 Hojas de seguimiento.

MODELO DE REGISTRO DE SEGUIMIENTO DE LA DIABETES.

GLUCEMIA FÁRMACOS

FECHA:	GLUCEMIA							FÁRMACOS			
	DESAYUNO	ANTES DEL ALMUERZO	ALMUERZO	DESPUÉS DEL ALMUERZO	MERIENDA	CENA	NOCHE	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											
Domingo											

Hojas de seguimiento.

REGISTRO PARA LOS DÍAS DE ENFERMEDAD.

FRECUENCIA	PREGUNTAS	RESPUESTA
Todos los días	¿Cuánto pesa hoy?	___ Kilos
Todas las noches	¿Cuánto líquido bebió hoy?	___ Vasos
Todas las mañanas y todas las noches	¿Qué temperatura tiene?	___ por la mañana ___ por la tarde
Cada 4 horas o antes de cada comida	¿Qué cantidad de medicamentos para la diabetes ha tomado?	Hora Dosis ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
Cada 4 horas o antes de cada comida	¿Cuál es su nivel de azúcar en sangre?	Hora Azúcar en sangre ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
Cada 4 horas o cada vez que orina	¿Cómo está la acetona en su orina?	Acetona ___ ___ ___ ___

6.2 Etiquetado de alimentos.

Busque en las etiquetas de los alimentos preparados :

1º.- **La fecha de caducidad** (día, mes y año) "Consumir preferentemente antes de..."

2º.- **Los ingredientes:** suelen presentarse por orden de importancia (de mayor a menor peso). Por ejemplo, nos podemos encontrar en un pan de molde: (harina de trigo, agua, harina de centeno, levadura, azúcar, sal, sólidos lácteos...).

3º.- **La información nutricional**, que aunque en la actualidad no es obligatoria - salvo que el producto especifique características nutricionales (rica en vitamina A) -, si es recomendable que aparezca. Cuando lo hace viene ordenada según la fuente nutritiva:

Valor energético: (habitualmente en 100 gramos y a veces promedio por ración).

Hidratos de carbono: aquí es de interés para el paciente con diabetes, que vengan desglosados al menos en azúcares y almidón.

Grasas o lípidos: aquí es de interés que venga desglosado por:

- **saturadas**
- **colesterol**
- **poliinsaturadas**
- **monoinsaturadas**

Proteínas

Fibra alimentaria

Otros: vitaminas y minerales (sodio)

EJEMPLOS:

ANALÍTICA (Información nutricional por 100 g de galleta)			
Valor Energético	1.961 KJ - 467Kcal	Sodio	
Proteínas	6,03 g	Vitaminas y Minerales % sobre C.D.R (*)	
Hidratos de Carbono	71,04 g	Vitamina A	0,18 mg 23%
de los cuales		Vitamina B1	0,5 mg 36%
Azúcares	24,36 g	Vitamina B2	0,8 mg 50%
Almidón	46,68 g	Vitamina B3	9 mg 50%
Grasas	17,59 g	Vitamina D	0,085 mg 18%
de las cuales		Vitamina B6	0,9mg 45%
Saturadas	3,13 g	Hierro	4 mg 29%
Monoinsaturadas	11,75 g	Calcio	120 mg 15%
Polinsaturadas	2,34 g		
Colesterol	--		
Fibra alimentaria	1,09 g	(*) C.D.R.: Cantidades diarias recomendadas por la C.E.E.	

VALOR NUTRICIONAL		POR 100g	POR 21,5g 1 Barrita
VALOR	kJ	2350	505
ENERGÉTICO	kcal	564	121,3
PROTEÍNAS	g	9,5	2,0
HIDRATOS DE CARBONO	g	46,0	9,9
CALCIO	mg	264 (33%*)	
FÓSFORO	mg	287 (35,5%*)	
MAGNESIO	mg	58 (19%*)	
VITAMINA B2 (Riboflavina)	mg	0,42 (26%*)	
PROTEÍNAS	mcg	0,74 (74%*)	

6.3 Alimentos y dietas.

ALIMENTOS LIBRES.

Bebidas:

Agua mineral

Sifón

Gaseosa blanca*

Zumo de limón

Infusiones

Tab®, Coca Cola light®

Condimentos:

Pimienta

Hierbas aromáticas

Zumo de limón

Vinagre

(*) algunas gaseosas blancas llevan azúcar (mirar la composición)



LA FIBRA.

Tipo de fibra	Dónde se encuentra	Efectos	Beneficios
Fibra insoluble	Especialmente en los cereales integrales y en los productos derivados (arroz, harina, pan, pasta, galletas) y en el salvado.	Aceleran el tránsito intestinal haciéndolo más voluminoso y ablandando las heces.	Corrigen y regulan la función intestinal.
Fibra soluble	Especialmente en la fruta y en las legumbres (judías blancas, guisantes, soja), y en algunas verduras (alcachofas, habas, pimientos, zanahorias).	Producen una sensación prolongada de saciedad disminuyendo y reduciendo la absorción de azúcares y grasas.	Ayudan a controlar la alimentación o a seguir la dieta. Favorecen el control de la glucemia y del colesterol.

CONTENIDO EN FIBRA POR 100 GRAMOS DE ALIMENTO.

Alimentos	Fibra	Alimentos	Fibra	Alimentos	Fibra
Espárragos.....	2,1 g	Alcachofas.....	7,6 g	Zanahorias crudas.....	3,1 g
Garbanzos.....	22,4 g	Judías blancas.....	17,7 g	Hinojo.....	2,2 g
Lechuga.....	6,2 g	Lentejas.....	16,2 g	Pimientos.....	1,2 g
Tomate.....	1,6 g	Naranjas.....	1,6 g	Plátanos.....	1,8 g
Fresas.....	1,6 g	Manzana con piel.....	2,1 g	Pera con piel.....	3,7 g
Melocotón con piel.....	2,1 g	Pan integral.....	5,7 g	Pasta integral.....	3,0 g
Galletas integrales.....	5,2 g	Harina integral.....	9,6 g	Salvado de trigo (sin refinar).....	22,0 g

DIETA SEMÁFORO.

Alimentos	Desaconsejados (tomar excepcionalmente)	Limitados (máximo: 2-3 veces/semana)	Recomendado (todos los días)
Lácteos	Leche entera, nata, cremas y flanes, batidos, quesos duros, curados o muy grasos (bola, manchego, emmental...).	Queso fresco o con bajo contenido en grasa. Leche y yogur semidesnatados.	Leche y yogur desnatados.
Carnes, pescados y huevos	Cerdo y derivados, cordero, embutidos, hamburguesas, vísceras, salchichas, despojos (callos), salazones (mojama, huevas) y ahumados.	Vaca, buey, ternera, jamón serrano (partes magras), jamón cocido, caza menor, marisco, huevo entero.	Pollo y pavo sin piel, conejo. Clara de huevo.
Patatas y legumbres	Patatas chips, patatas fritas en grasa o aceites no recomendados (coco, palma...).	Patatas fritas en aceite de oliva, girasol, soja o maíz.	Todas las legumbres son especialmente recomendables.
Verduras y hortalizas	Verduras fritas.	Aguacate, aceitunas.	Todas las verduras (acelgas, espinacas...) preferentemente hervidas, y hortalizas (tomate, lechuga...) preferentemente crudas.
Frutas	Frutas conservadas en almíbar.	Uvas, plátanos.	Todas.
Cereales	Pasteles, bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts), ganchitos, galletas.	Pan blanco, arroz, pastas, harinas.	Pan integral, 2-3 galletas tipo María, cereales (preferentemente integrales).
Aceites y grasas	Manteca de cerdo, mantequilla, tocino, sebo, aceite de palma y coco.	Margarinas vegetales.	Aceite de oliva, girasol, maíz.
Frutos secos	Cacahuets salados, coco.	Almendras, avellanas, castañas, dátiles.	2-3 nueces.
Bebidas	Bebidas con chocolate, café irlandés, bebidas alcohólicas, refrescos azucarados.	Cerveza sin alcohol.	Agua, infusiones no azucaradas, café (2/día), té (3/día), vino tinto (2/día), zumos naturales.
Salsas y especias	Salsas hechas con mantequillas, margarina, leche entera y grasas animales.	Mahonesa, bechamel (elaborada con leche desnatada), sofritos, alioli.	Hierbas aromáticas, vinagreta, pimienta, y otras especias.

TABLAS CALÓRICAS DE ALIMENTOS DE CONSUMO ENTRE HORAS.

PEQUEÑAS COMIDAS O APERITIVOS

Tapa	Cantidad aprox.	Calorías aprox.	Proteínas en gramos aprox.	Hidratos de carbono en gramos aprox.	Lípidos en gramos aprox.
Tortilla de patatas	Porción pequeña de tarta	350	8	20	20
Ensaladilla rusa	Un cucharón de cocina	325	6	15	25
Pinchito moruno	Cuatro tacos tamaño cajita de cerillas	270	16	0	22
Filete de pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Como dos almanaques de bolsillo, patatas 6 ó 7	400	20	7	20
Carne con tomate	Un cucharón de cocina	420	18	2	20
Calamares fritos a la romana	4 - 6 aros	270	17	11	15

CALORÍAS DE ALGUNOS ALIMENTOS COMUNES PARA TOMAR FUERA DE CASA (por 100 g)

Tapas en orden calórico creciente

Mejillones.....	67
Lenguado a la plancha.....	80
Conejo en salsa.....	134
Jamón serrano.....	170
Queso de Burgos.....	185
Codornices asadas.....	210
Pollo asado.....	216
Salchichas Frankfurt.....	235
Sardinias fritas.....	247
Croquetas de jamón.....	270
Fritura de pescado.....	272
Queso manchego.....	345
Albóndigas.....	348
Salmón ahumado.....	350
Queso roquefort.....	381
Lomo embuchado.....	386
Bacalao rebozado y frito.....	430
Morcilla.....	430
Salchichón.....	454
Patés.....	453
Hamburguesa.....	600

Aclaraciones:

Conviene que cada tapa tenga de 15 a 20 gramos de aceite, salvo el pinchito; la calidad de las grasas estará determinada por el aceite utilizado en la preparación de los alimentos, además de la que contengan los propios componentes de la tapa (huevo, aceites vegetales o animales, etc.).