

**Pide cita con un
dietista-nutricionista**



www.codinucova.es

Información proporcionada por la Comisión
de Nutrición Comunitaria del CODiNuCoVa



CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

El papel del

dietista-nutricionista

en pacientes con diabetes

Por qué

acudir a un dietista-nutricionista

1 Sabe interpretar tus valores de glucemia y te explica **cómo y en qué puede influir tu alimentación en su control**

2 **Planifica contigo la alimentación más adecuada de acuerdo a tus necesidades, gustos y preferencias**, adaptando recetas y dándote ideas, incluso si comes fuera de casa

3 Te ayuda a **prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes** como la nefropatía, la neuropatía, los problemas cardiovasculares o de visión, a través de cambios en tu alimentación

4 Te enseña a **leer e interpretar el etiquetado de los productos alimentarios** para que puedas hacer mejores elecciones de compra

5 **Te asesora sobre suplementación en el caso de que fuera necesaria**, para que no interfiera en la glucemia ni en el tratamiento farmacológico

6 Te ayuda a **identificar sensaciones de hambre-saciedad** y a diferenciar entre los distintos tipos de hambre para favorecer una alimentación más consciente y conectada con tus necesidades reales

7 Te enseña a **establecer una relación saludable con la comida** y a desmitificar determinadas corrientes dietéticas

8 Trabaja en equipo junto con otros profesionales de la salud como médicos y enfermeros, para **proporcionarte una atención integral**



CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

Pide cita con un

dietista-nutricionista



 www.codinucova.es

Información proporcionada por la Comisión
de Nutrición Comunitaria del CODiNuCoVa



Alimentación y diabetes

Consejos nutricionales elaborados por el **Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana**



¿Tienes diabetes y quieres mejorar tu sintomatología a través de la alimentación?
Desde el **Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana** te ofrecemos 10 consejos:

Correcta hidratación

Con **agua** como bebida principal a lo largo del día. El consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas o gaseosas y alcohólicas no está aconsejado

Verduras y hortalizas

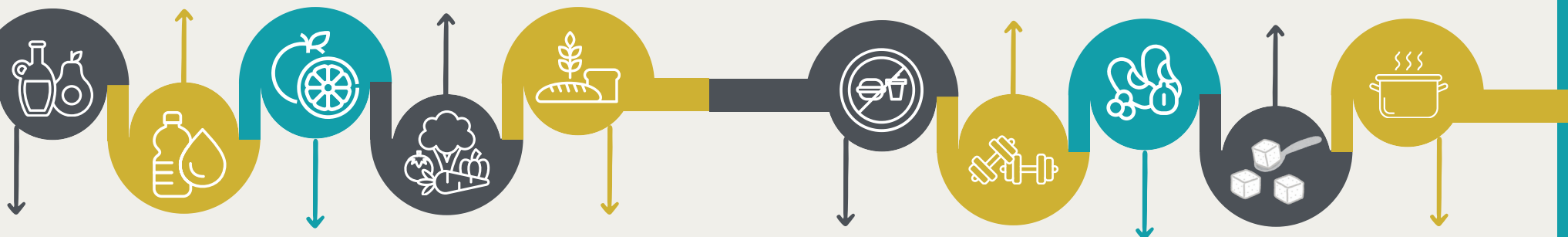
Incluye una **ración generosa** de verduras y hortalizas en las comidas principales. Para ello, puede ayudarte seguir la guía visual del **Plato Saludable**.

Ejercicio físico

Mantente activ@. Realiza ejercicio desde el disfrute y el cuidado. Esto te ayudará a mantener unos niveles de glucemia más estables

Alimentos azucarados

Mermeladas, confituras, zumos, bebidas energéticas, bollería o aperitivos fritos causan **desajustes en tu glucemia**



Grasas saludables

El **aceite de oliva virgen**, los frutos secos y semillas, así como aguacate puedes usarlas para cocinar y aderezar

Importancia de la fruta

Consume al menos **3 piezas de fruta al día**. Mejor si las consumes enteras y junto a otros alimentos

Hidratos de carbono

Incluye en tu dieta cereales como el arroz, la pasta o el pan. Las **opciones integrales** son importantes para el control glucémico

Procesados

Sustitúyelos por **alimentos frescos** y cocínalos en casa. Con elaboraciones sencillas puedes conseguir platos muy ricos y nutritivos

Consumo de legumbres

Inclúyelas en tus platos **aumentando su consumo semanal**. Su contenido en fibra contribuye a reducir el pico glucémico después de las comidas.

Cocinado

Opta por el **vapor, salteado, a la plancha o al horno** y evita, por tanto, las frituras

