XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.

“La diabetes, una nueva oportunidad de aprender a comer con la familia”

Lic. Nut. Oscar Rabadán G.

XXXI Acapulco, Gro.
CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.
"Nada es mejor que ir a casa con la familia y comer una buena comida y relajarse"
congresodediabetes.org
Acapulco, Gro. 14, 15 y 16 de Marzo 2019

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

COMER EN FAMILIA,

UN HÁBITO SALUDABLE

Los niños que comen en familia por lo menos tres veces por semana, disminuyen en un 32% el riesgo de padecer un trastorno alimenticio y en un 15% la posibilidad de ser obesos.

Acapulco, Gro. **14, 15 y 16 de Marzo** 2019

congresodediabetes.org

Porque Comemos mal

Que se come en el mundo

¿Que comen las personas en el mundo?

Autor: Peter Menzel

Hace unos años, el fotógrafo Peter Menzel decidió viajar por el mundo y fotografiar a 30 familias de 24 países de todo el mundo. La idea era fotografiar a las familias, junto a la comida que consumirían esa semana, además de tomar nota del gasto por cada una de las familias.

Estados Unidos

•$ 4,498.00 semanales

Alemania

$ 6,500.00 semanales

- Ha adoptado una dieta de tipo estadounidense
- Su comida favorita es la pizza, el pudín de vainilla, las papas fritas y los noodles (pasta)
- El consumo de bebidas alcohólicas aumenta en este caso

Japón

•$ 4,124.24 semanales

•Su comida favorita es el pastel, las papas y el surimi.

Italia

•$ 3,381.50 semanales

Gran Bretaña
Londres

•$ 3,250.00 semanales

Canadá

•Consumen carnes procesadas y papas
•Alimentos procesados
•Pescados frescos
•Más yogur y queso
•Algunos vegetales
Lay's

Ecuador

•$ 4,10.15 semanales

Mali

•Consume camello y pescado de agua dulce
•Arroz, una salsa de cacahuetes y especies, engrudo de mijo, sorgo o maíz

India

•Arroz, garbanzo, chícharos, trigo integral
•Consume de verduras y frutas
•Aceite de girasol, soja, coco

Bhutan (Nepal)

$ 65.39 semanales

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

África

México

$ 2,468.70 semanales

PODER ADQUISITIVO
DIETA POBRE
Desnutrición
Riesgo
de infecciones
elevado
DIETA
EQUILIBRADA
Nutrición adecuada
Riesgo
de infecciones bajo
DIETA
OPULENTA
Sobrealimentación
Obesidad, diabetes,
riesgo cardiovascular

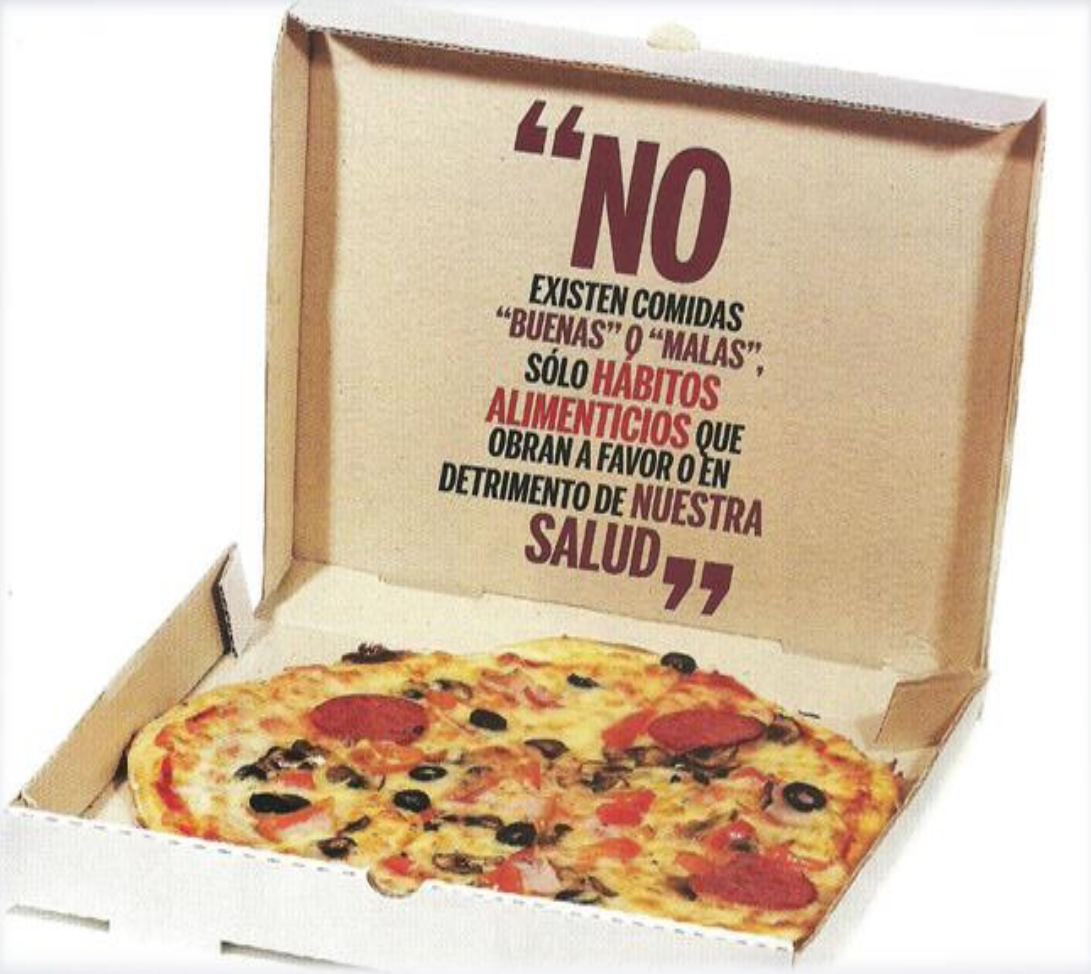
XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

LA ABUNDANCIA Y LA COMODIDAD VAN CORONANDO EL DESARROLLO.
LA PROSPERIDAD PARECE ESTAR ACARREANDO UNA FORMA DE VIDA QUE, SENCILLAMENTE, NOS ESTÁ MATANDO

"LA CRISIS DE OBESIDAD ES EL RESULTADO DE UNA SIMPLE OPERACIÓN MATEMATICA"

- Primera ley de la gordura: cualquier alimento que alguien consuma más allá de su necesidad inmediata de energía se convierte en grasa.
- Segunda ley de la gordura: la línea entre estar dentro o fuera del balance de energía es muy tenue.

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.



Acapulco, Gro. **14, 15 y 16 de Marzo** 2019

congresodediabetes.org

E

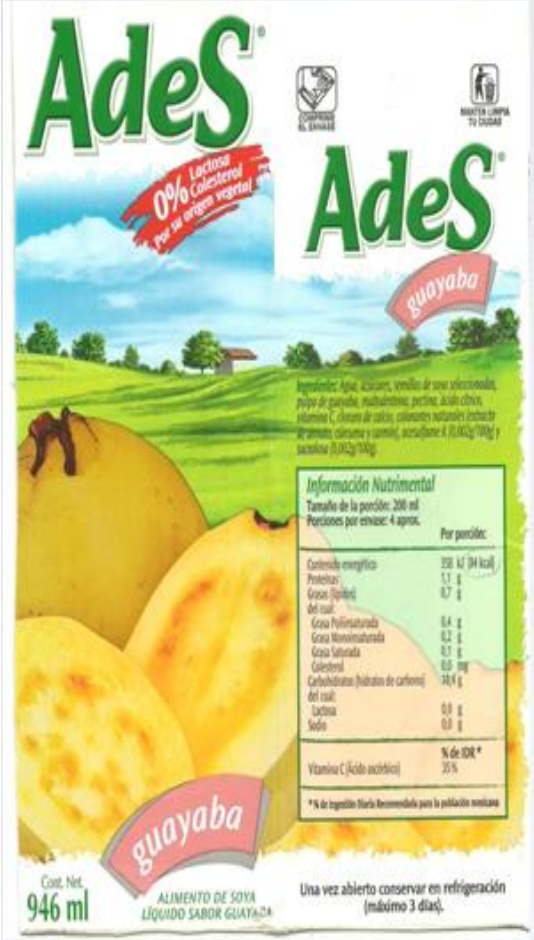
Del porcentaje total de hidratos de carbono, en su mayoría deben ser complejos y ≤ 10% como azúcares libres (simples).

R

Para prevenir enfermedades crónico degenerativas restringir a menos del 10% los azúcares simples (libres).

CONSUMO DIARIO RECOMENDABLE DE AZUCAR: 20 A 25g

OMS



Información Nutrimental

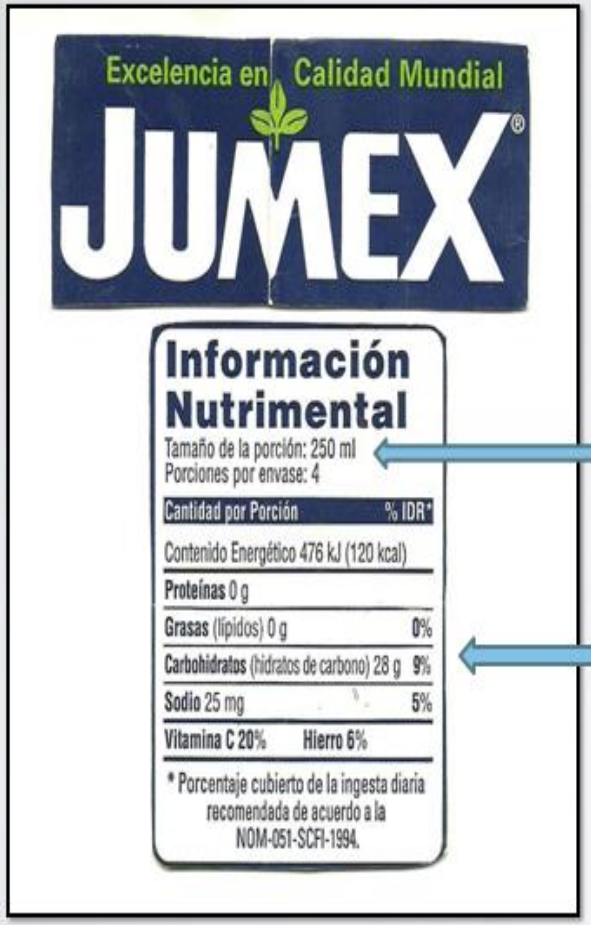
Tamaño de la porción: 200 ml
Porciones por envase: 4 aprox.

	Por porción:
Contenido energético	358 kJ (84 kcal)
Proteínas	1,1 g
Grasas (lípidos)	0,7 g
del cual:	
Grasa Poliinsaturada	0,4 g
Grasa Monoinsaturada	0,2 g
Grasa Saturada	0,1 g
Colesterol	0,0 mg
Carbohidratos (hidratos de carbono)	18,4 g
del cual:	
Lactosa	0,0 g
Sodio	0,0 g
	% de IDR *
Vitamina C (Ácido ascórbico)	35 %

* % de Ingestión Diaria Recomendada para la población mexicana

200 ml

18 g de azúcar



PORCION
240ml (1 taza)

28g de azúcares

PORCION
100g

57.47g de
azúcares

Información Nutrimental

Tamaño por porción	10 g
Porciones por envase	10
Contenido Energético	203,86 kj (48,69 kcal)
Grasa Total	3,58 g
de las cuales:	
Grasa saturada	2,26 g
Ácidos Grasos	0,003 g
Grasa monosaturada:	1,17 g
Grasa poliinsaturada:	0,13 g
Colesterol:	0,84 mg
Fibra dietética:	0,33 g
Sodio:	14,12 mg
Proteínas:	0,73g
Carbohidratos totales:	5,32 g

Porción 10g
(porciones por envase 10)

5.32g de azúcar

1 BARRA 100g
53.2g de carbohidratos(azúcares)
(10.5 cucharadas)

INDICE GLICÉMICO (IG):

Es una calificación que se da a los alimentos en una escala de 0 a 100, de acuerdo con la capacidad que tienen para elevar las concentraciones de glucosa en la sangre.

FAO Y OMS. Sugieren un consumo energético menor o igual al 55% de HC, preferentemente de IG bajo.

Clasificación del IG según la utilización de la glucosa como alimento de referencia.

	Escala para la glucosa
IG alto	70 o mayor
IG moderado	56 – 69
IG bajo	55 o menor

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IG DE LOS ALIMENTOS

Factor	Mecanismo	Efecto	Ejemplos
Composición del almidón	Amilosa formada por cadenas compactas de glucosa	< susceptible al ataque enzimático < IG	**Leguminosas** • **fríjol** • **haba** • **lenteja**
	Amilopectina formadas por cadenas ramificadas	> Susceptible al ataque enzimático > IG	**Arroz y harina de trigo**

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IG DE LOS ALIMENTOS

Factor	Mecanismo	Efecto	Ejemplos
Gelatinización del almidón	Almidón gelatinizado presenta mayor superficie de ataque enzimático	>Gelatinizado > IG	•Papas cocidas •Pasteles •cereales cocidos
		< gelatinizado < IG	•Galletas de avena • barras de granola • pastas al dente

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IG DE LOS ALIMENTOS

Factor	Mecanismo	Efecto	Ejemplos
Fibra soluble	> Volumen (viscosidad) del contenido gástrico < velocidad de pasaje y ataque enzimático	> Fibra soluble < IG	**Leguminosas, manzanas, avena**
Fibra insoluble intacta	Actúa como barrera contra el ataque enzimático	> Fibra soluble intacta < IG	**All Bran, pan con granos enteros no molidos**

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IG DE LOS ALIMENTOS

Factor	Mecanismo	Efecto	Ejemplos
Interacción proteína almidón	Durante su cocimiento la proteína y el almidón se asocian formando una matriz proteica < ataque enzimático	>Contenido de proteína en un alimento rico en HC, < IG	**Maíz y sus derivados**
Interacción grasa almidón	Una parte de la grasa forma complejos con el almidón < ataque enzimático	>Contenido de grasa en un alimento rico en HC, < IG	**Cacahuates, Soya, Almendras Nueces**

Bajo índice glicémico

- Frutas y verduras altas en fibra
- Cereales integrales de caja
- Leguminosas

Moderado índice glicémico

- arroz integral
- avena cocida
- pan integral
- pasta integral
- espagueti

Alto índice glicémico

- papa horneada
- cereales refinados de caja
- bebidas azucaradas
- arroz blanco

ALIMENTOS "LIEBRE" Y ALIMENTOS "TORTUGA": CUÁNDO Y CÓMO

IG lento

IG rápido

IG moderado

De "liebre"... IG = 72

Arroz blanco con papas E = 327 kcal

...entre "liebre" y "tortuga" G = 61

Arroz blanco con chícharos.. E = 319 kcal

...hasta "tortuga". IG = 49

Arroz integral con lentejas E = 296 kcal

Otra opción aún más lenta. IG = 26

Cebada con lentejas E = 323 kcal

PASTA AL DENTE

	Espagueti cocido con sal	4 tazas (4 porciones)
	Hervido durante 5 minutos	IG = 38
	Hervido durante 15 minutos	IG = 44
	Hervido durante 20 minutos	IG = 61

LOS TACOS TAMBIEN SE DESPLAZAN A DIFERENTE RITMO

Taco de papa (tortilla de maíz)	IG = 70 E = 116 kcal	
Taco de frijoles (tortilla de maíz)	IG = 39 E = 109 kcal	
Taco de frijoles (tortilla de harina)	IG = 24 E = 106 kcal	

IG = 53

E = 135 kcal

Un sándwich para refrigerio

Pan de grano entero

Jamón de pierna o queso panela

Aguacate, mostaza, lechuga y jitomate

IG = 70

E = 145 kcal

Un sándwich para el refrigerio

Pan blanco

Jamón de pierna o queso panela
Aguacate, mostaza, lechuga y jitomate

EJEMPLOS DE COMIDA

Comida: IG = 70

- ½ taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1 taza de zanahoria al vapor y ½ taza papa cocida con 1 c de aceite de oliva y hiervas finas
- pechuga de pollo asada

Comida: IG = 49

- 1/2 taza de lentejas
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de ensalada de nopales cocidos con jitomate, 1 c de aceite de olivo y orégano
- pechuga de pollo asada

EJEMPLOS DE COMIDA

Comida: IG = 79

- 1 taza de sopa de papa
- 1 taza de champiñones cocidos con ajo, perejil y aceite de olivo
- 120g de pescado empapelado

Comida: IG = 47

- 1 taza de pasta "al dente" con salsa de jitomate
- 1 taza de brócoli, sazonado con aceite de olivo y pimienta
- 120g de pescado empapelado

PARA LLEVAR UNA DIETA BAJA EN IG SE RECOMIENDA:

- Preferir las tortillas de maíz nixtamalizado.
- Incluir regularmente los frijoles y otras leguminosas.
- De los cereales de caja preferir los de grano entero y alto contenido en fibra.
- Consumir pan integral.
- Limitar la cantidad de papa y arroz en la dieta.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Cocinar las pastas y fideos “al dente”.
- Consumir ensaladas en abundancia.
- Evitar añadir azúcar a los alimentos

E

LIPIDOS

Proporcionar como lípidos del 25 al 35% del valor energético total. Tabla 2

Limitar grasa saturada <7%

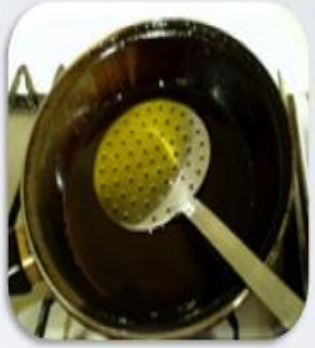
20% grasa monoinsaturada

10% grasa poliinsaturada

LA ALIMENTACION ALTA EN GRASAS PROMUEVE LA GANANCIA DE PESO

¡¡¡¡Sabrosas enchiladas!!!!!

Cada tortilla para freírse requiere 4 cucharitas de aceite



1 pieza de tortilla = 70 Kcal

Tortillas 4 piezas = 280 Kcal

1 cucharita de aceite = 45 Kcal

Aceite 16 cucharitas = 720 Kcal

Crema 4 cucharitas = 180 Kcal

900 kcal

Ingredientes:
200g de pechuga empanizada de pollo,
1 telera, 1/2 aguacate, chiles en vinagre,
3 rebanadas de jitomate, 2 cdas de mayonesa.

Energía: 1285 kcal
Grasas: 79 g
Colesterol: 296 mg

Ingredientes:
100g de pechuga de pollo deshebrada,
1 telera, 1/3 aguacate, 1/2 pimiento rojo,
1/3 pepino, chiles en vinagre,
3 cdas de aderezo (yogurt y espinacas).

Energía: 420 kcal
Grasas: 13 g
Colesterol: 64 mg

200 g de pechuga empanizada de pollo

Energía: 873 kcal
Grasas: 55 g

VS

100 g de pechuga deshebrada

Energía: 124 kcal
Grasas: 3 g

Combinación y cantidad son la clave

Grupo	Alimentos	Tamaño de la porción	Tips
Frutas	Ciruela, chabacano, guayaba, higo, plátano, dominico	3 piezas	Una porción es aproximadamente lo equivalente a un puño de fruta. **No consumir más de una o dos porciones por comida**
	Duraznos, mandarinas, tejocote, tuna	2 piezas	
	Manzana, higo, naranja, granada	1 pieza	
	Plátano, mango, pera, toronja, chicozapote, zapote negro	½ pieza	
	Uvas, zarzamoras o jugo de naranja, toronja o mandarina	½ taza	
	Fresas, toronja, naranja (en gajos), melón, papaya, sandía	1 taza	
	Mamey	1/3 taza	
	Piña	3/4 taza	
	Kiwi	1½ pieza	
Verduras	Verduras crudas	1 taza	Una taza= un puño de adulto Media taza= un puño de niño **Consumir al menos tres porciones al día** ****La papa y elote NO son verduras**
	Verduras cocidas	½ taza	

Cereales y tubérculos	Arroz, pasta cocida, cereal sin azúcar (hojuelas de maíz, de trigo integral) avena, elote cocido	½ taza	**DESAYUNO, CENA Y REFRIGERIOS:** No consumir más de dos porciones al día **COMIDA:** No consumir más de tres porciones por ocasión
	Bolillo, telera sin migajón, media noche, bollo de hamburguesa, barra de cereal	pieza	
	Tortilla de maíz, pan de caja integral, negro o multigrano, papa cocida mediana, elote, hot cake casero	1 pieza	
	Galleta (maría, habaneras, saladas) o papas de cambray, palitos de pan	4 piezas	
	Palomitas caseras sin grasa	2½ tazas	
	Camote	1/3 taza	

Grupo	Alimentos	Tamaño de la porción	Tips
Grupo Rojo:			
	Muslo o pierna de pollo sin piel	1 pieza	**Comida:** No consumir más de una porción por día *Evitar esta selección en desayunos
	Albóndigas de res, pollo o pescado	2 piezas	**Comida:** No consumir más de una porción por día *Evitar esta selección en desayuno y cena
	Quesos frescos (panela, canasto, cottage, requesón, ricotta) en rebanada, jamón en peso a 30 g o pechuga de pavo en rebanada	2 rebanadas delgadas equivalen en peso a 30 g	**En desayuno y Cena:** No consumir más de una porción Comida No consumir más de una porción por ocasión
	Salchicha de pavo, huevo	1 pieza	
	Claras de huevo	2 piezas	
	Atún en agua	1/2 taza	
Leguminosas	Leguminosas cocidas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alverjón, alubia, chícharo seco, soya texturizada	1/2 taza	Consumir 1 a 2 porciones por ocasión

Alimentos de origen animal	Leche descremada · Líquida · En polvo · Evaporada Yogurt natural sin azúcar descremado Jocoque natural descremado	 1 taza 3 cucharadas 1/2 taza o 120 ml 1 taza 1 taza	Se considera carne ya cocida
	1 Ración **Aves** (carne sin piel): Avestruz, codorniz, faisán, gallina, pavo o pollo **Cerdo:** maciza **Conejo:** cualquier parte magra (sin grasa) **Res:** aguayón, bistec, bola, carne seca, cecina, chambarete, falda, filete, maciza y molida especial **Ternera:** espaldilla, lomo, pierna	 40 g 40 g 40 g 40 g	
	Bistec de res, pechuga de pollo aplanada o filete de pescado	Una porción es igual a 30 g La recomendación para Hombres= 120 g Mujeres: 90 g	Comida: No consumir más de una porción al día Una porción es aproximadamente lo equivalente a una palma de mano (hombre o mujer respectivamente) *Evitar esta selección en desayuno, cena y colaciones o refrigerios

Fuente: Pérez LA, Palacios GB, Castro BA. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 2008. Fomento de Nutrición y Salud AC. 3ª ed

*Leche entera 1 vaso
*Huevos fritos 2 piezas
*Jamón o salchicha
*Queso seco 1 trozo
Pan blanco
Gelatina

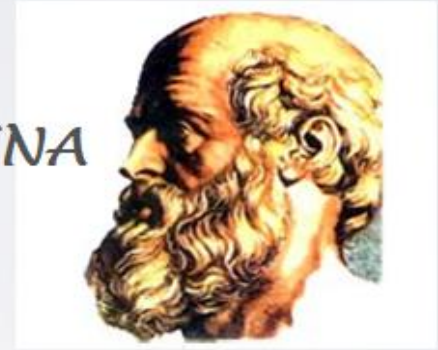
Te o café
Huevos a la mexicana 2 piezas
Jitomate, cebolla y chile al gusto
Frijoles de la olla
Tortilla de maíz
Tuna 2 piezas

*Sopa de pasta
Pescado frito
*Arroz guisado con salchichas
*Papas fritas
*Tortilla de maíz
*Postre: galletas

*Sopa de verduras
*Pescado frito
*Ensalada rallada de zanahoria y betabel
*Frijoles
*Tortilla de maíz
*Naranja con jícama

LA ALIMENTACION DEL PACIENTE CON DIABETES DEBE SER IGUAL AL DE TODA LA FAMILIA

QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA



Y

QUE TU MEDICINA SEA EL ALIMENTO

XXXI Acapulco, Gro.

CONGRESO NACIONAL DE DIABETES

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

La información contenida en este documento pertenece a FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C. Este documento y toda la información relacionada con el mismo es CONFIDENCIAL, por lo que no podrá ser compartido y/o divulgado a otras personas físicas y/o morales sin autorización por escrito de FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.