

6. Anexos.

6.1 Hojas de seguimiento.

MODELO DE REGISTRO DE SEGUIMIENTO DE LA DIABETES.

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%
Poliinsaturadas	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.

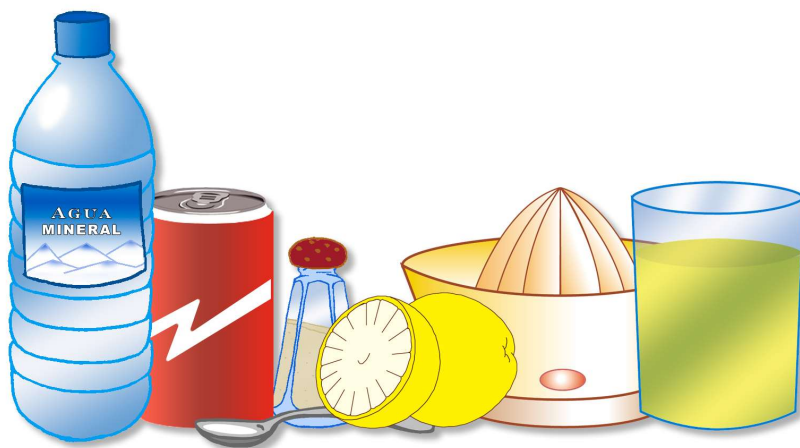
Bebidas:

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.).

6.4 Glosario.

Términos más usados en diabetes:

Almidón

Es otra manera de nombrar a los hidratos de carbono complejos (lo contienen pan y cereales integrales, pasta, verduras...).

Cetonuria

Nivel de acetona en orina.

Dislipemia

Alteración de los niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos) en sangre.

Féculas

Al igual que los almidones, se trata de otra manera de nombrar a los hidratos de carbono complejos (lo contienen pan y cereales integrales, pasta, verduras...).

Glucemia

Nivel de glucosa (azúcar) en sangre.

Glucosa

Es el producto final del metabolismo de los hidratos de carbono y principal fuente de energía de los organismos vivos, su utilización es controlada por la insulina.

Glucosuria

Presencia de glucosa en la orina, en especial cuando la concentración es alta.

Grasas o Lípidos

Es otro de los nutrientes importantes que al igual que los hidratos de carbono sirve para darnos energía, sobre todo cuando ya hemos agotado la aportada por los hidratos de carbono. Esto ocurre cuando estamos consumiendo mucha energía (trabajos o ejercicios intensos) o por falta de ingerir hidratos de carbono (no comer, ayunar...). Cuando no hace falta y la tenemos en exceso la almacena (depósitos de grasa) y aparece el sobrepeso u obesidad.

El aporte diario recomendado es de un 25-30% del total de calorías diarias.

Un gramo de lípidos tiene un valor calórico de 9 Kcal.

Grasas Monoinsaturadas

Es otro tipo de grasas, que son beneficiosas, pues previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares. Son el tipo de grasas que se recomienda consumir (15% del total de calorías diarias). Están fundamentalmente en el aceite de oliva, aguacate y frutos secos.

Grasas Poliinsaturadas

Es otro tipo de grasas, que se “mantiene neutral” en cuanto a relacionarlas con las enfermedades cardiovasculares. Así que no hay problema en consumirlas, recomendando sobre un 10% del total de calorías diarias. Están fundamentalmente en los aceites de semillas (girasol...).

Grasas Saturadas

Es un tipo de grasas, que se le han relacionado con las enfermedades cardiovasculares, y por tanto se recomienda restringir su consumo (no más de un 7% del total de calorías diarias). Están fundamentalmente en la grasa de origen animal.

Hidratos de Carbono (o Glúcidos)

Es uno de los tres nutrientes importantes que necesitamos para vivir pues nos aporta energía. Es la primera energía que consumimos cuando andamos. Se conocen dos tipos de hidratos de carbono los complejos (almidones o féculas) se encuentran fundamentalmente en cereales (sobre todo integrales), legumbres, verduras y hortalizas..., y los simples o de absorción rápida (azúcares) que encuentran en frutas, miel, leche y derivados... Todos estos alimentos elevan los niveles de glucemia en sangre considerando que los complejos la elevan menos que los hidratos de carbono simples.

Representan entre 55-60% del valor calórico total.

El aporte diario recomendado es de un 55-60% del total de calorías diarias.

Un gramo de hidratos de carbono tiene un valor calórico de 4 Kcal.

Hiperglucemia

Niveles altos de glucemia.

Hipoglucemia

Niveles bajos de glucemia.

Hortalizas

Son los productos de la huerta. A este grupo pertenecen las verduras.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Es un cálculo numérico que relaciona la talla con el peso y nos dice si éste es adecuado (en la mayoría de las personas debe encontrarse entre 20 y 25).

Insulina

Hormona secretada por el páncreas, que fomenta el almacenamiento de la glucosa en el hígado, músculo esquelético y el tejido adiposo.

Mg/dl

Miligramos por decilitro de sangre.

Normogluceemia

Concentración de glucosa en sangre dentro de unos límites normales.

Peso Razonable

Aquel peso que podemos conseguir sin riesgos para la salud (en caso de obesidad cuando el IMC se encuentra entre 25 y 27).

Polifagia, Polidipsia, Poliuria

Necesidad de comer, de beber y de orinar frecuentemente. Clásicamente es la triada sintomática de la diabetes.

Proteínas

Es el tercer nutriente importante, pero a diferencia de los hidratos de carbono y grasas, nos va a servir para “construir” o reparar las estructuras, tejidos, órganos de nuestro cuerpo. Cuando empeora la función del riñón, se debe limitar su consumo.

El aporte diario recomendado es de un 15-20% del total de calorías diarias.

Un gramo de proteínas tiene un valor calórico de 4 Kcal.

Sacarosa

Es un hidrato de carbono simple que se encuentra en el azúcar de mesa.

6.5 Algunas páginas Web de interés en castellano.

- Asoc. de padres de niños diabéticos (APADI).

<http://www.terra.es/personal/apadi.co/>

- Asoc. para la Atención y Defensa del Niño y Adolescente Diabético de Sevilla (ANADIS).

<http://www.anadis.net>

- Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades C.D.C.

<http://www.cdc.gov/spanish/default.htm>

- Consejería de Salud - Junta de Andalucía.

<http://www.juntadeandalucia.es/salud>

- Diabetes al Día.

<http://www.diabetesaldia.com/>

- Diabetes juvenil.

<http://www.diabetesjuvenil.com>

- Federación Española de Asociaciones de Educadores en Diabetes (FEAED).

<http://www.feaed.org/>

- Federación Internacional de Diabetes.

<http://www.idf.org>

- Fundación para la Diabetes.

<http://www.fundaciondiabetes.org/>

- Grupo de Diabetes de la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria.

<http://www.cica.es/aliens/samfyc>

- Liga Europea de Diabéticos.

<http://www.eurodile.org>

- Página personal.

<http://www.cop.es/colegiados/N-00284/index.htm>

- Programa educativo de Enfermería sobre la Diabetes.

<http://usuarios.tripod.es/educadiabetes/>

- Sociedad Española de Diabetes.

<http://www.sediabetes.org>

6.6 Relación de Asociaciones de diabéticos de Andalucía

Almería

Fed. Andaluza de Diabéticos (FADIAN).

(Almería) Telf: 950 26 51 00

Asoc. Andarax de Diabetes.

(Illar) Telf: 950 64 80 81

Asoc. Indálica de Diabéticos.

(Almería) Telf: 950 26 51 00

Cádiz

Asoc. Diabéticos Gaditanos (ASDIGA).

(Cádiz) Telf: 956 22 90 07

Asoc. Diabéticos del Campo Gibraltar.

(Algeciras) Telf: 956 63 23 63

Agrup. Diabéticos Linenses Inmaculada.

(La Línea de la C.) Telf: 956 17 67 33

Asoc. Diabéticos Portuenses AS.DI.POR.

(Pto Santa María) Telf: 956 54 33 79

Asoc. Puertorrealeña de Diabéticos A.P.D.

(Puerto Real) Telf: 956 83 18 30

Córdoba

Fed. Asociaciones de Diabéticos de Andalucía. "Saint Vicent".
(Córdoba) Telf: 957 48 01 01

Asoc. de Padres de Niños Diabéticos.
(Córdoba) Telf: 957 48 01 01

Asoc. de Diabéticos del Sur Córdoba (ADISURC).
(Puente Genil) Telf: 957 60 46 51

Asoc. juvenil "APRODI" de Córdoba.
(Córdoba) Telf: 957 48 01 01

Asoc. "La Sierra de Cabra".
(Cabra) Telf: 957 52 11 16

Asoc. Diabéticos de los Pedroches (ADPE).
(Pozoblanco) Telf: 667 65 75 61

Asoc. "ACODICAM" de Diabéticos de la Campiña Cordobesa.
(Montilla) Telf: 957 655 414

Granada

Asoc. Granadina de Diabéticos (AGRADI).
(Granada) Telf: 958 26 29 93

Asoc. de Diabéticos (ADIMO).
(Motril) Telf: 958 60 30 00

Huelva

Asoc. de Diabéticos de Huelva "Frederick G. Bating".

(Huelva) Telf: 959 25 44 22

Jaén

Asoc.de Diabéticos (ADIMEN).

(Mengibar) Telf: 953 37 10 09

Asoc. Diabéticos Bailinenses (ADIBA).

(Bailen) Telf: 953 67 33 23

Asoc. de Diabéticos de Jaén (ADEN).

(Jaén) Telf: 953 25 15 40

Fed. Provinc. Asoc. Diabéticos de Jaén (FADIJA).

(Bailen) Telf: 953 25 15 40

Asoc. Diabéticos de Linares (ADILI).

(Linares) Telf: 953 60 31 10

Asoc. Diabéticos de Andújar (ADAN).

(Andújar) Telf: 689 81 79 53

Asoc. Diabéticos ASODIA de la Comarca de La Loma.

(Úbeda) Telf: 953 750 842

Málaga

Asoc. Diabéticos de Málaga (ADIMA).

(Málaga) Telf: 952 61 08 61

Asoc. Diabéticos de Estepona (ADIES).

(Estepona) Telf: 952 80 06 77

Sevilla

Asoc. Diabéticos Morón y su comarca (ADIMO).

(Morón de la Ftra) Telf: 955 85 21 62

Asoc. Diabéticos de Dos Hermanas (ADDOS).

(Dos Hermanas) Telf: 954 72 88 04

Asoc. de Diabéticos El Olivo.

(Arahal) Telf: 955 84 08 99

Asoc. de Diabéticos El Naranjo.

(Marchena) Telf: 955 84 72 91

Asoc. de Lebrijanos/as Diabéticos/as (ALEDIA).

(Lebrija) Telf: 955 973 102

Asoc. de Diabéticos Los Molinos.

(Alcalá de Guadaira) Telf: 954 10 08 22

Asoc. Diabéticos del Sur (ADISUR).

(Sevilla) Telf: 954 38 13 35

Asoc. para la Atención y Defensa del Niño y Adolescente Diabético de Sevilla (ANADIS).

(Sevilla) Telf: 651 64 55 41

