

# PERSONA MAYOR Y DIABETES



En pacientes con diabetes tipo 2 que presentan sobrepeso u obesidad, se ha demostrado que la pérdida de peso sostenida y moderada, mejora el control de la glucosa y reduce la necesidad de consumir medicamentos.



El consumo de una alimentación saludable en donde los carbohidratos refinados (pan, productos industrializados) y azúcares añadidos sea menor y, en cambio, centrarse en los carbohidratos de verduras, legumbres, frutas, lácteos (leche y yogur) y cereales integrales, nos ayuda a controlar mejor la diabetes.



El Tratamiento Nutricional para la diabetes es seguro para mejorar el control glucémico, la pérdida de peso y disminuir el riesgo de aparición y progresión de otras enfermedades relacionadas con la diabetes.



El consumo de proteína debe ser acorde a las necesidades individuales y comorbilidades que se presentan consumiendo de origen vegetal y animal por lo que el consumo de grasas dependerá del consumo de proteína

El consumo de sodio debe limitarse a  $\frac{1}{2}$  cucharada cafetera / día (2.3 gramos).

Las recomendaciones y precauciones específicas de la actividad física o ejercicio variarán según el tipo de diabetes, la edad, la actividad realizada y la presencia de complicaciones de salud relacionadas con la diabetes.

Las recomendaciones deben adaptarse para satisfacer las necesidades específicas de cada persona.

FUENTE: Diabetes Care. 2020; 43: s1-s212.



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional  
de Rehabilitación  
Luis Guillermo Ibarra Ibarra