

# LA ALIMENTACIÓN Y LA DIABETES: Recetas para el éxito

Comité de Médicos  
por una Medicina Responsable

## Conceptos básicos de la diabetes

En los últimos años, mucho de lo que se sabía acerca de la diabetes ha dado un gran giro. Nuevos conocimientos acerca de las causas nutricionales de la diabetes nos dan el poder de evitar que esta enfermedad se presente o que la podamos revertir.

Normalmente, lo que sucede es que nuestros cuerpos convierten alimentos azucarados y almidonados en glucosa para que nuestros tejidos musculares la utilicen como combustible. La insulina, una hormona producida en el páncreas, es la responsable de introducir la glucosa en las células del cuerpo.

Las personas con diabetes tipo 2, la más común, generalmente tienen suficiente insulina. Sin embargo, sus células se vuelven resistentes a ella y por esta razón la glucosa no puede entrar fácilmente en las células, dejando así mucha glucosa en la sangre y, de esta manera, ocasionando problemas. A corto plazo, las personas con diabetes no controlada pueden sentir fatiga, sed, orina frecuente y visión borrosa. A largo plazo, corren el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, problemas renales, pérdida de la visión, daño a los nervios y otras dificultades.

## Enfoque alimentario para la diabetes

Las dietas tradicionales para tratar la diabetes se enfocan en controlar porciones, en limitar los carbohidratos y en restringir las calorías para aquellos que tienen sobrepeso.

Afortunadamente, existe otra manera de sobrellevar esta enfermedad. **Una alimentación basada en plantas y baja en grasas es ideal para el tratamiento de la diabetes** y las condiciones asociadas con esta, como lo son las enfermedades del corazón, ganancia de peso, colesterol alto y presión arterial alta.

Además tiene la ventaja de que no requiere pesar o medir las porciones de alimentos. ¡Pasar hambre no es necesario!

En el pasado se recomendaba reducir el consumo de carbohidratos. Es cierto que los carbohidratos ultraprocesados, como por ejemplo aquellos hechos con azúcar o harina blanca, son opciones poco alimenticias. Sin embargo, alimentos deliciosos sin procesar o mínimamente procesados como las papas, el arroz, la avena, los frijoles, la pasta, las frutas y

vegetales, constituían gran parte de la dieta en países en donde las personas tradicionalmente estaban en forma y la diabetes era raramente diagnosticada. Desafortunadamente, los carbohidratos altamente procesados y la existencia de carnes y quesos asequibles han penetrado el mercado y ahora nos enfrentamos con una epidemia mundial de diabetes tipo 2.

El enfoque de una dieta basada en plantas y baja en grasas reconoce que los carbohidratos integrales son adecuados; es la grasa en nuestras dietas la causante del problema. Información reciente sugiere que la grasa animal y los aceites interfieren con la habilidad de la insulina para introducir la glucosa en las células. El consumo reducido de grasa reduce la grasa corporal. Mientras haya más grasa corporal, será más difícil para la insulina introducir la glucosa en las células.<sup>1</sup> Al contrario, disminuir el consumo de grasa, reduciendo así la grasa corporal, ayuda a que la insulina trabaje mejor. **Aun así, consumir pollo sin piel, leche descremada y pescado, no es un cambio suficiente para que las personas puedan combatir la diabetes.**

Los programas de tratamiento más recientes eliminan alimentos grasosos y proteínas de origen animal como las carnes, los productos lácteos y los aceites, y ofrecen el consumo ilimitado de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.

En un estudio se encontró que 21 de cada 23 pacientes que tomaban medicamentos orales y 13 de los 17 pacientes que usaban insulina, pudieron dejar de usar sus medicamentos después de 26 días con una dieta casi vegetariana y un programa de ejercicio.<sup>2</sup> Luego de dos y tres años, la mayoría de las personas con diabetes que siguieron este régimen mantuvieron sus mejorías.<sup>3</sup> Los cambios en la alimentación son sencillos, pero profundos, y funcionan.

Un estudio conducido por El Comité de Médicos por una Medicina Responsable junto con la Universidad George Washington y la Universidad de Toronto, examinó los beneficios de una dieta vegana (que excluye todos los productos de origen animal), baja en grasa, sin alimentos procesados, en personas con diabetes tipo 2.<sup>4</sup> Las porciones de verduras, cereales integrales, frutas y legumbres eran ilimitadas. El grupo de dieta vegana se comparó con un grupo que siguió un régimen controlado de porciones y una dieta más alta en grasas





tal como lo establece la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Los resultados de este estudio de 22 semanas fueron sorprendentes:

- Un total del 43 % del grupo vegano y 26 % del grupo de la ADA redujeron sus medicamentos para la diabetes. Entre aquellos cuyos medicamentos permanecieron iguales, el grupo vegano logró bajar la hemoglobina A1C (un índice del control del azúcar en la sangre a largo plazo) en 1,2 puntos, un número tres veces menor que el del grupo de la ADA.
- El grupo vegano bajó un promedio de 13 libras (6 Kg) en comparación con las casi 9 libras (4 Kg) del grupo de la ADA.
- Entre los participantes que no cambiaron la dosis de medicamentos para reducir el colesterol, el grupo vegano obtuvo también reducciones sustanciales en los niveles de colesterol total y LDL en comparación con el grupo de la ADA.

**Este estudio demuestra que una dieta basada en plantas puede mejorar de forma dramática la salud de personas con diabetes. También muestra que la gente encontró esta forma de alimentarse altamente aceptable y fácil de seguir. Las Asociaciones Americana y Canadiense de Diabetes apoyan una alimentación basada en plantas, mientras que la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos y el Colegio Americano de Endocrinología recomiendan un plan de alimentación basada en plantas para las personas con diabetes tipo 2.**

## Diabetes tipo 1 y la alimentación

La alimentación puede ayudar a reducir la cantidad de insulina necesaria y reducir el riesgo de complicaciones en personas con diabetes tipo 1, la cual es una condición en donde el cuerpo deja de producir insulina y en donde las inyecciones frecuentes o el uso de una bomba de insulina son requeridos. Para más información visita: [PCRM.org/Type1Diabetes](http://PCRM.org/Type1Diabetes) (en inglés). Algunas investigaciones sugieren que la leche de vaca puede incrementar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 1 durante los primeros años de vida.<sup>5</sup>

Por esta razón, entre otras, la Academia Americana de Pediatría recomienda evitar el consumo de la leche de vaca durante el primer año de vida. Las madres lactantes hacen bien en evitar la leche de vaca hasta que se realicen más estudios.

## El nuevo enfoque en la alimentación para la diabetes

El nuevo enfoque para la diabetes es efectivo y sencillo. Inténtalo por tres semanas. ¿Qué tienes que perder? Aquí presentamos cuatro pasos fáciles para manejar el azúcar en la sangre (el peso, la presión arterial, y el colesterol) a través de la alimentación.

### Crea tu menú a partir de El Plato Poderoso

¡No es complicado! Llena tu plato de cereales integrales, legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos), frutas y verduras; bebe agua y consume las nueces y semillas con moderación, limitándolas a una pequeña porción al día. Visita [ThePowerPlate.org](http://ThePowerPlate.org) para más información.



## 2. Empieza una dieta vegana: Evita los productos de origen animal

Una dieta vegana no contiene ningún alimento de origen animal, es decir, no incluye las carnes rojas, aves, cerdo, pescados, productos lácteos, ni huevos. ¿Por qué? Los productos de origen animal contienen grasas saturadas, las cuales están vinculadas con las enfermedades del corazón, la resistencia a la insulina y ciertos tipos de cáncer. Estos productos también contienen colesterol y, por supuesto, proteína animal. Puede que te sorprenda saber que las dietas altas en proteína animal pueden agravar los problemas renales. Toda la proteína que necesitas se puede encontrar en cereales integrales, legumbres y vegetales.

## 3. Evita los aceites vegetales añadidos y otras comidas altas en grasa

Aunque la mayoría de los aceites vegetales son más sanos que las grasas de origen animal, estos no son un alimento saludable. Todas las grasas y los aceites tienen una concentración alta en calorías. Un gramo de cualquier grasa o aceite contiene nueve calorías, mientras que un gramo de carbohidratos contiene solo cuatro calorías. La cantidad diaria de grasa que realmente necesitamos es considerablemente baja y ya forma parte de El Plato Poderoso de vegetales, cereales integrales y legumbres.

Evita las comidas fritas en aceite, las salsas y aderezos con aceite, las aceitunas, los aguacates, y la mantequilla de cacahuete. Lee las etiquetas y escoge alimentos en los que cada porción no tenga más de 2-3 gramos de grasa.



#### 4. Inclínate por alimentos con un índice glucémico bajo

El índice glucémico (IG) identifica los alimentos que aumentan rápidamente el azúcar en la sangre. Alimentos de alto IG también pueden aumentar los niveles de triglicéridos. Afortunadamente, los frijoles, la avena, el camote/batata y, lo creas o no, la pasta blanca e integral, tienen bajo índice glucémico. Los panes de centeno, multigranos, de masa madre y las tortillas también tienen un bajo IG. Los cereales con IG más bajo son el muesli y la avena en hojuelas o avena cortada en acero. Cereales como el cuscús, quinoa, cebada, arroz precocido y el maíz son de bajo IG. Los alimentos de alto IG que deben limitarse son el azúcar y productos azucarados, el pan blanco y de trigo, y los cereales que vienen en caja.

#### 5. Come mucha fibra

Procura comer 40 gramos de fibra diariamente. Escoge frijoles, vegetales, frutas y cereales integrales (cebada, avena, quinoa, mijo, pasta integral). Trata de consumir al menos 3 gramos de fibra por porción indicada en las etiquetas de los alimentos y de 10 a 15 gramos de fibra por comida.

Empieza poco a poco. Es normal que haya un cambio en la digestión (un cambio positivo). Los gases generados por las legumbres se pueden minimizar al consumir cantidades pequeñas y cocinándolas bien, y si aún existe el problema, este mejorará con el tiempo.

**Una nota sobre la vitamina B12:** Las personas que siguen una dieta carente de productos de origen animal (y todos los adultos con más de 50 años de edad), deben tomar un suplemento de vitamina B12 para proteger la sangre y las células nerviosas.

#### Recursos adicionales

- [PCRM.org/KickstartVegano](http://PCRM.org/KickstartVegano) - Nuestro programa de nutrición gratuito que te ayudará con la transición a una dieta 100 % vegana en tan solo 21 días. Empieza el primer día de cada mes.
- [ComiteDeMedicos.org](http://ComiteDeMedicos.org)

### Sugerencias de recetas para prevenir y revertir la diabetes tipo 2

#### Pasta con salsa Marinara de lentejas

Rinde 5 porciones

- 500 g de pasta de preferencia
- 1 frasco (700 g) de salsa de tomate para pasta, sin grasa y baja en sal
- 1 lata (500 g) de lentejas, enjuagadas y escurridas
- ½ taza (240 ml) de vino tinto seco (puede ser sin alcohol) o caldo vegetariano bajo en sal
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida

Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete. Mientras tanto, combinar la salsa de tomate para pasta, las lentejas, y el vino o el caldo, en un sartén mediano. Calentar poco a poco y condimentar con sal y pimienta. Servir sobre la pasta escurrida.

**Por porción: 470 calorías, 19 g de proteína, 91 g de carbohidratos, 9 g de azúcar, 2 g total de grasa, 3 % de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 8 g de fibra, 173 mg de sodio.**

#### Ensalada de arroz integral con tomates cereza y corazones de alcachofa

Rinde 6 porciones

Esta deliciosa ensalada es una comida completa y es perfecta para un picnic o para llevar a una cena. Dado a que ni los tomates ni el arroz se benefician con la refrigeración, se debe servir a temperatura ambiente.

- 3 tazas (570 g) de arroz integral basmati tibio
- 170 g de corazones de alcachofa marinados, enjuagados en agua caliente, escurridos y cortados
- 1 taza (80 g) de cebolla de verdeo/cebollín picadas
- 750 g de tomates cereza rojos, amarillos o mezclados, cortados a la mitad
- ½ taza (20 g) de albahaca fresca picada
- ½ taza (120 ml) de aderezo italiano sin grasa
- 3 cucharadas (45 ml) de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ de cucharadita (1,5 g) de sal
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 pieza de lechuga fresca

Poner el arroz en una ensaladera grande y añadir los corazones de alcachofa, las cebollitas, los tomates y la albahaca. Mezclar.

Combinar el aderezo italiano, el jugo de limón, el ajo, la sal, y la pimienta en un tazón pequeño o jarra. Batir o agitar hasta que esté bien mezclado. Verter sobre la ensalada y mezclar poco a poco. Servir sobre hojas de lechuga en platos individuales.

**Por porción: 153 calorías, 4 g de proteína, 32 g de carbohidratos, 3 g de azúcar, 1 g total de grasa, 6 % de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 4 g de fibra, 376 mg de sodio.**

#### Postre de bayas/Mousse de frutos del bosque

Rinde 4 porciones

¡Es tan fácil de hacer, que casi no es una receta! La licuadora hace la mayoría del trabajo. Se puede comer como pudín o ponerlo encima de cualquier fruta.

- 1 paquete (12,3 onzas / 250 g) de tofu sedozo extra-firme, desmenuzado
- 2 ¾ tazas (480 g) de bayas/frutos del bosque de preferencia, sin azúcar y descongeladas
- 3 cucharadas (36 g) de azúcar o 2 cucharadas (50 g) de néctar de agave
- 1 cucharada (15 ml) de licor de baya (opcional)

Mezclar el tofu, las bayas, el azúcar o néctar de agave y el licor, si se usa, en una licuadora o un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla cremosa. Servir en 4 platos individuales y refrigerar hasta que se enfríen.

**Por porción: 123 calorías, 7 g de proteína, 24 g de carbohidratos, 17 g de azúcar, 1 g total de grasa, 5 % de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 3 g de fibra, 89 mg de sodio.**

Las recetas son del *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs* by Neal D. Barnard, MD; Recetas por Bryanna Clark Grogan. ◀

## Sugerencias de comidas para prevenir y revertir la diabetes tipo 2

### Desayuno

- Cereales calientes: avena con canela, pasas y/o compota de manzana
- Salvado o muesli con leche de soya o arroz descremada y/o frutos del bosque, melocotón o banana
- Fruta fresca
- Tostadas de centeno cubiertas con mermelada (sin mantequilla o margarina)
- Papas fritas de batata/camote asadas al horno o cubiertas con champiñones, pimiento morrón y cebolla
- Revoltito de tofu

### Almuerzo

- Ensalada mixta de verduras con jugo de limón, aderezo sin grasa, o salsa de soya o teriyaki
- Ensalada a base de legumbres: con tres frijoles, garbanzos, lentejas o frijoles negros y maíz
- Ensaladas a base de cereales: fideos, cuscús, bulgur o arroz
- Sopas: jengibre y zanahoria, verduras mixtas, frijoles negros, chili vegetariano, lentejas y espinaca, guisantes, etc.
- Hummus sobre pita de trigo integral y zanahorias ralladas, brotes y pepinos
- Burrito de frijoles negros y batata/camote con maíz y tomates/jitomates
- Sándwich hecho con alternativas de carne sin grasa, como seitán de barbacoa, Lightlife Smart Deli estilo pavo, o rebanadas vegetarianas de pepperoni Yves y verduras favoritas para sándwiches

### Cena

- Pasta marinara: se puede hacer con muchas salsas comerciales (cualquier marca que tenga menos de 2 gramos de grasa por porción y libre de productos de origen animal)
- Frijoles y arroz: frijoles negros con salsa, frijoles negros cocidos, o frijoles refritos sin grasa
- Tacos suaves: una tortilla de harina rellena de frijoles, lechuga, tomate, y salsa
- Fajitas: pimientos morrones ligeramente salteados, cebolla y berenjena con condimentos para fajitas
- Chili: versiones caseras o versión vegana en caja o enlatadas
- Lasaña vegana: tofu para reemplazar el queso ricotta, con capas de verduras a la parrilla
- Salteado de verduras: verduras sazonadas con salsa de soya u otra salsa salteada baja en grasa y servida sobre pasta, frijoles o arroz

### Meriendas

- Frutas
- Zanahorias, céleri/apio, u otros vegetales con hummus bajo en grasa
- Chips de tortillas al horno con salsa o salsa de frijoles
- Palomitas de maíz o tortitas de arroz
- Tostada con mermelada
- Sopa

## Referencias

1. Peterson KF, Dufour S, Befroy D, Garcia R, Shulman GI. Impaired mitochondrial activity in the insulin-resistant offspring of patients with type 2 diabetes. *N Engl J Med.* 2004;350:554-671.
2. Barnard RJ, Lattimore L, Holly RG, Cheryn S, Pritikin N. Response of non-insulin dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. *Diabetes Care.* 1982;5(4):370-374.
3. Barnard RJ, Lattimore L, Holly RG, Cheryn S, Pritikin N. Long-term use of a high complex-carbohydrate, high fiber, low-fat diet and exercise in the treatment of NIDDM patients. *Diabetes Care.* 1983;6(3):268-273.
4. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, et al. A low-fat, vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2006;29(8):1777-1783.
5. American Academy of Pediatrics Work Group on Cow's Milk Protein and Diabetes Mellitus. Infant feeding practices and their possible relationship to the etiology of diabetes mellitus. *Pediatrics.* 1994;94:752-754.

Esta hoja de datos no pretende ser un programa comprensivo para la diabetes. Hay que tener en cuenta que un cambio en la dieta puede producir grandes resultados. En algunos casos, hay un riesgo de que ocurra una baja de azúcar en la sangre si los medicamentos para la diabetes no son reducidos o eliminados. Si tienes diabetes, consulta con tu proveedor médico para que prepare un programa de acuerdo a tus necesidades.