

ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON DIABETES DURANTE EL CONFINAMIENTO COVID-19

En vista de la propagación de la infección por COVID-19, la **Sociedad Española de Diabetes** informa de una serie de recomendaciones sobre alimentación para personas con diabetes en estado de confinamiento domiciliario.

Recomendaciones generales



No hagas compras compulsivas de alimentos poco nutricionales.



Planifica y realiza únicamente **una compra semanal** con tal de salir del domicilio lo menos posible.



Compra con solidaridad y ética pensando en los demás.



Mantén una **buena higiene** en la cocina.



Asegura una **cocción total de los alimentos**.



No consumas suplementos alimenticios sin la recomendación de un profesional sanitario.



Puedes tomar té o infusiones para prevenir la deshidratación, pero **no protegen frente al contagio**.

Ajustes en la ingesta nutricional

Es necesario ajustar la ingesta nutricional a la situación de confinamiento domiciliario en la cual, probablemente, gastemos diariamente menos energía.

Harinas y cereales
(Arroz, pasta, patata, quinoa...)

Verdura variada

¡IMPORTANTE!

Calcula bien la dosis de insulina si realizas una ingesta extra de hidratos de carbono.



Proteínas
(Queso fresco, atún, pollo, soja...)

Planifica muy bien las comidas.

Asegura un correcto consumo proteico:

- Evita las carnes rojas y los embutidos.
- Potencia el consumo de proteínas de origen vegetal.

Evita picotear entre horas.

- Sacia los antojos con alimentos poco calóricos. Si llevas insulina, evita alimentos con hidratos de carbono.

El plato debe medir 23 cms. aproximadamente