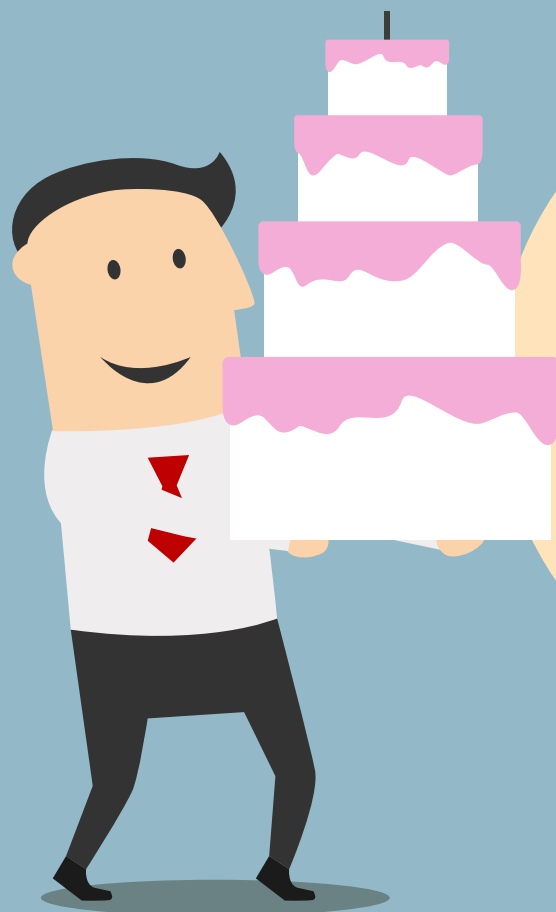


#Cero  
DIABETES



*Diabetes*  
**Mitos**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutricionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

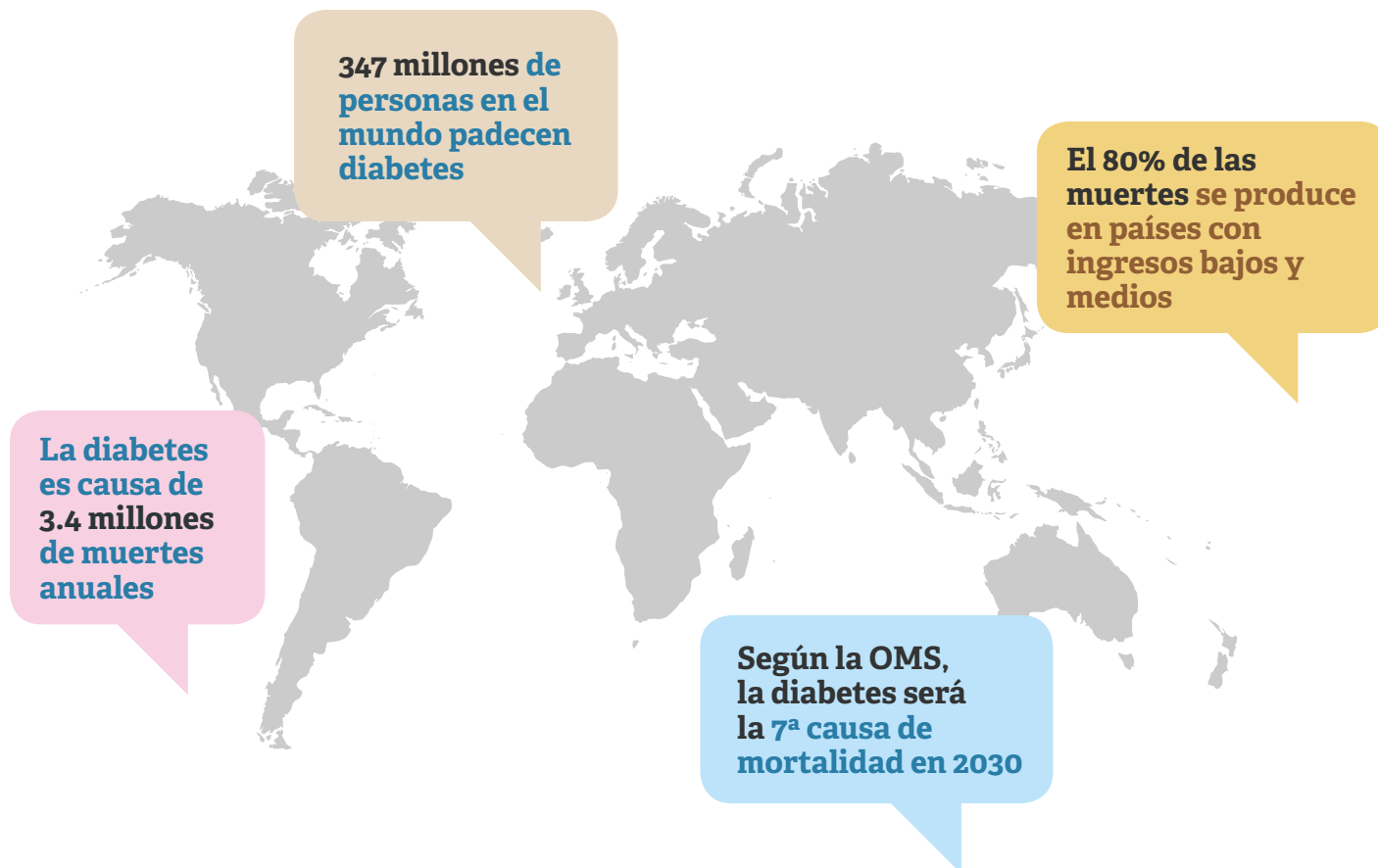
Día del  
Dietista  
Nutricionista



Consejo General de  
Dietistas-Nutricionistas  
de España



# #Cero DIABETES



D-N  
-N-  
D-N

Día del  
Dietista-  
Nutricionista

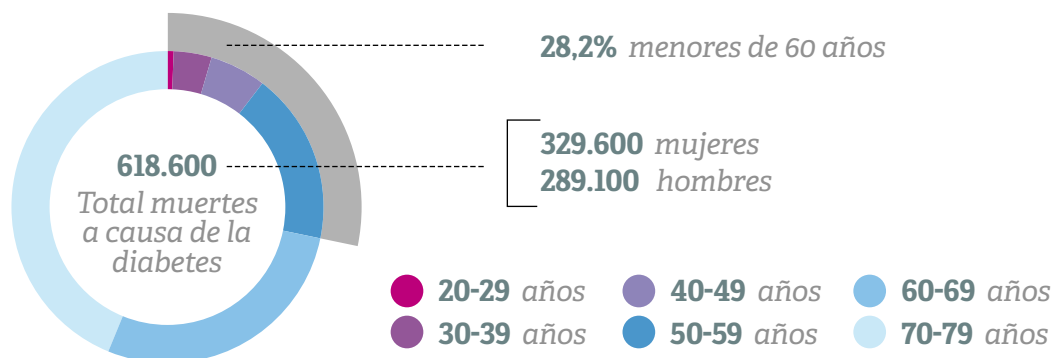
Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Dia del  
Dietista  
Nutricionista

[www.who.int/diabetes/facts/en/](http://www.who.int/diabetes/facts/en/)

## Muertes causadas por la diabetes según edad



## Ranking de países europeos por número de habitantes con diabetes (20-79 años), 2013

Países	Millones
Federación Rusa	10.9
Alemania	7.6
Turquía	7
España	3.8
Italia	3.6

El 50% de las personas con diabetes no ha sido diagnosticado

Alrededor de 60 millones de personas padecen diabetes en Europa

En España, 8 de cada 100.000 habitantes muere por causa de la diabetes

D-N  
-N-  
D-N

Día del Dietista-Nutricionista

Dietista-Nutrizionisten  
Eguna

Día do Dietista  
Nutricionista

Día del Dietista  
Nutricionista



International  
Diabetes Federation  
Europe

[www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/diabetes/data-and-statistics](http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/diabetes/data-and-statistics)

**#Cero  
DIABETES**

**Como el alcohol  
no tiene azúcar la  
ingesta de bebidas  
alcohólicas no altera  
la glucemia**

**Mito 1**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Dia del  
Dietista  
Nutricionista

## Bebidas alcohólicas- glucemia

**El alcohol puede inhibir  
la producción hepática  
de glucosa**

**Hipoglucemias  
4-6h post-ingesta**

**Intoxicación  
etílica**

**Vómitos**

**Impacto en  
glucemia**



**D-N  
-N-  
D-N** **Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

Handelsman Y, Bloomgarden ZT, Grunberger G, Umpierrez G, Zimmerman RS, Bailey TS, et al. American association of clinical endocrinologists and american college of endocrinology - clinical practice guidelines for developing a diabetes mellitus comprehensive care plan - 2015. Endocr Pract Off J Am Coll Endocrinol Am Assoc Clin Endocrinol. abril de 2015;21 Suppl 1:1-87

## Bebidas alcohólicas- glucemia

**Tienen azúcares y se mezclan con bebidas azucaradas**

**Aumento glucemia y kcal**

**Aporte calórico 7kcal/g, aumento grasa visceral**

**Empeoramiento del cuadro pronóstico de salud**



**D-N**  
**-N-**  
**D-N** **Día del**  
**Dietista-**  
**Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

Handelsman Y, Bloomgarden ZT, Grunberger G, Umpierrez G, Zimmerman RS, Bailey TS, et al. American association of clinical endocrinologists and american college of endocrinology - clinical practice guidelines for developing a diabetes mellitus comprehensive care plan - 2015. Endocr Pract Off J Am Coll Endocrinol Am Assoc Clin Endocrinol. abril de 2015;21 Suppl 1:1-87

**El consumo de alcohol (cualquier tipo) no debe recomendarse a ninguna persona, y menos a personas con diabetes**



**Organización  
Mundial de la Salud**

**D-N  
-N-  
D-N** **Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

World Health Organization (WHO). Global status report on alcohol and health 2014.  
WHO Report: Switzerland; 2014

**#Cero  
DIABETES**

**No puedo cenar  
hidratos de carbono  
porque me sube  
mucho la glucemia**

**Mito 2**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

**Es de vital importancia educar para que aprendan cómo mantener una ingesta de hidratos de carbono acorde al tratamiento que estén siguiendo y al nivel de ejercicio físico que puedan anticipar**

## La cena y los hidratos de carbono

---

#Cero  
DIABETES

MITO 2  
Evidencias

**En caso de tratamiento  
con insulina (diabetes 1)  
el consumo de HC  
deberá estar acorde al  
tratamiento de insulina  
prescrito**

**En caso de uso de agentes  
farmacológicos orales,  
la ingesta de HC deberá  
estar acorde a los niveles  
circulantes de insulina  
que se hayan conseguido**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (7) Approaches to glycemic treatment. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S41-8

**Si observa hiperglucemias o hipoglucemias nocturnas, consulte con su médico y su dietista-nutricionista**

**#Cero  
DIABETES**

**La sacarina  
produce  
cáncer**

**Mito 3**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

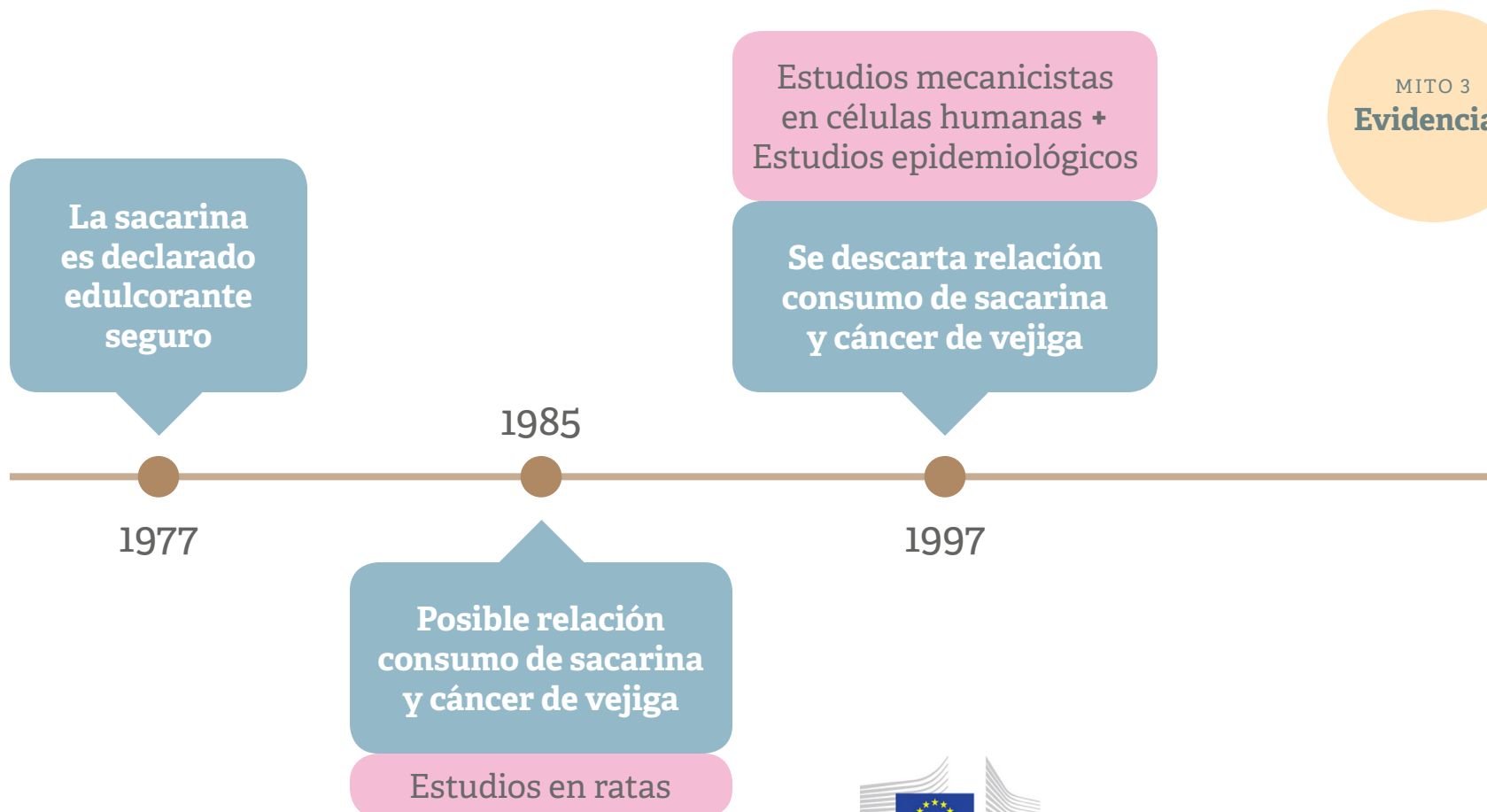
Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

# La sacarina y el riesgo de cáncer

#Cero  
DIABETES

MITO 3  
Evidencias



Commission of the European Communities. Report of the Scientific Committee for Food on Sweeteners. Reports of the Scientific Committee for Food, Sixteenth Series. Luxembourg; 1985  
European Commission. Opinion on saccharin and its sodium, potassium and calcium salts. CS/ADD/EDUL/148-FINAL; 1997

D-N  
-N-  
D-N

Día del  
Dietista-  
Nutricionista

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

# La sacarina y el riesgo de cáncer

#Cero  
DIABETES

MITO 3  
Evidencias

La sacarina es un  
edulcorante aprobado  
en Europa, por lo que  
debe considerarse como  
un aditivo alimentario  
seguro

La ingesta diaria  
aceptable de  
sacarina sódica es  
de 5mg/kg de peso  
corporal



Mortensen A. Sweeteners permitted in the European Union: safety aspects. Food Nutr Res. 1 de septiembre de 2006;50(3):104-16

Real Decreto 2002/1995, de 7 de diciembre, por el que se aprueba la lista positiva de aditivos edulcorantes autorizados para su uso en la elaboración de productos alimenticios, así como sus condiciones de utilización. BOE. 1996; 11: 838-848

D-N  
-N-  
D-N

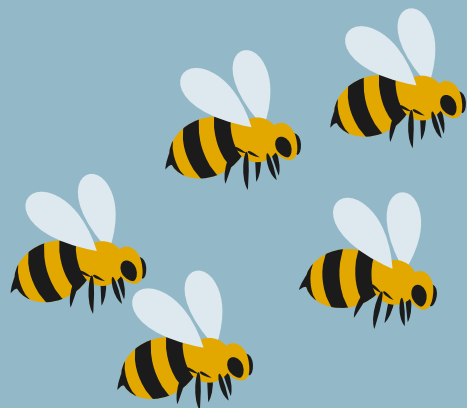
Día del  
Dietista-  
Nutricionista

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

# #Cero DIABETES



**La miel es mejor  
que el azúcar**  
(en relación a la  
diabetes)

**Mito 4**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

**La miel al igual que todos los monosacáridos y disacáridos agregados a los alimentos por el fabricante, cocinero o consumidor, más los azúcares presentes de manera natural en los jarabes y zumos de frutas, son considerados azúcares libres**



**Organización  
Mundial de la Salud**

World Health Organization (WHO). Sugars intake for adults and children: Guideline. WHO, 2015

La miel contiene un **82% de azúcares** de los cuales la mayoría son unidades de fructosa (41%) y glucosa (35,75%).

El impacto sobre la glucemia es parecido al del azúcar

MITO 4  
**Evidencias**

**Limitar el consumo  
de azúcares libres  
(incluyendo la miel)**

**<10% ETD**

**Se obtiene un  
efecto positivo  
extra si**

**<5% ETD**



**Organización  
Mundial de la Salud**

**D-N  
-N-  
D-N** **Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutricionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

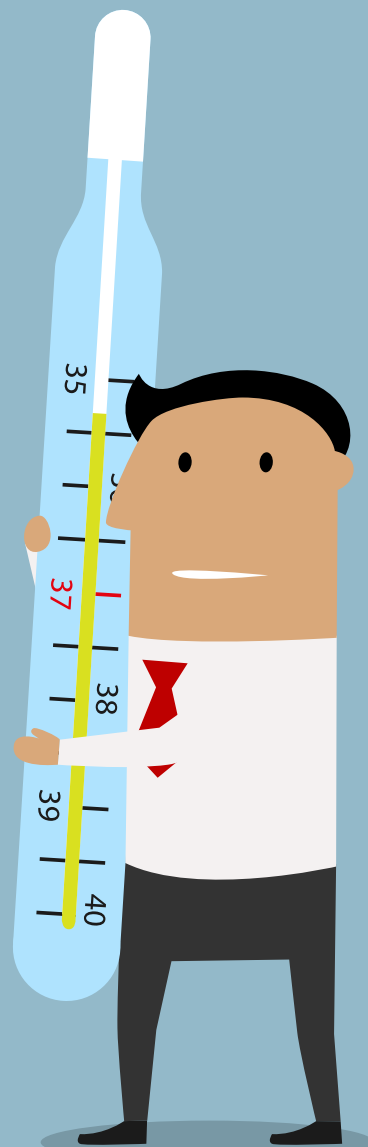
Día del  
Dietista  
Nutricionista

World Health Organization (WHO). Sugars intake for adults and children: Guideline. WHO, 2015

**#Cero  
DIABETES**

**Existe  
cura para  
la diabetes**

**Mito 5**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

**La diabetes tipo 1 se clasifica como una enfermedad autoinmune mediada por el ataque de las células T Killer a las células beta productoras de insulina del páncreas**

Se está investigando 3 vías de cura:

**Posibilidad de crear una vacuna que pare dicho ataque**

**Terapia de reemplazo de células-beta usando trasplante de islotes**

**Agentes farmacológicos capaces de promover la proliferación, regeneración y/o reparación de células  $\beta$**

*Pese a que existen algunas experiencias preclínicas (en animales y en humanos en fase III de ensayo), las pruebas sugieren que la traducción efectiva está aún muy lejos*

MITO 5  
**Evidencias**

# #Cero DIABETES



Si es «**apto para diabéticos**» es bueno y lo puedo tomar con toda la tranquilidad en las cantidades que me plazca

Mito 6

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

## «Apto para diabéticos»

---

# #Cero DIABETES

*Todas las personas, sanas o enfermas, deben tener en cuenta (mínimamente) la cantidad y calidad de aquello que están comiendo*

MITO 6  
**Evidencias**

**Los productos «Apto para diabéticos» pueden ser divididos en:**

**Alimentos a los que en lugar de sacarosa, se le ha añadido algún otro edulcorante que puede afectar a la glucemia (fructosa, por ejemplo)**

**Alimentos con menor cantidad de azúcares, o sin azúcares ni hidratos de carbono complejos, pero con altas cantidades de edulcorantes no calóricos**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

«Apto para diabéticos»

---

#Cero  
DIABETES

MITO 6  
Evidencias

«Apto para diabéticos»

**Si contienen cualquier tipo de azúcares**

**Impacto en la glucemia**

**Si contienen edulcorantes no calóricos, no impacto en la glucemia, pero en exceso**

**Posible distrés intestinal (diarreas, flatulencias o dolor abdominal)**

D-N  
-N-  
D-N

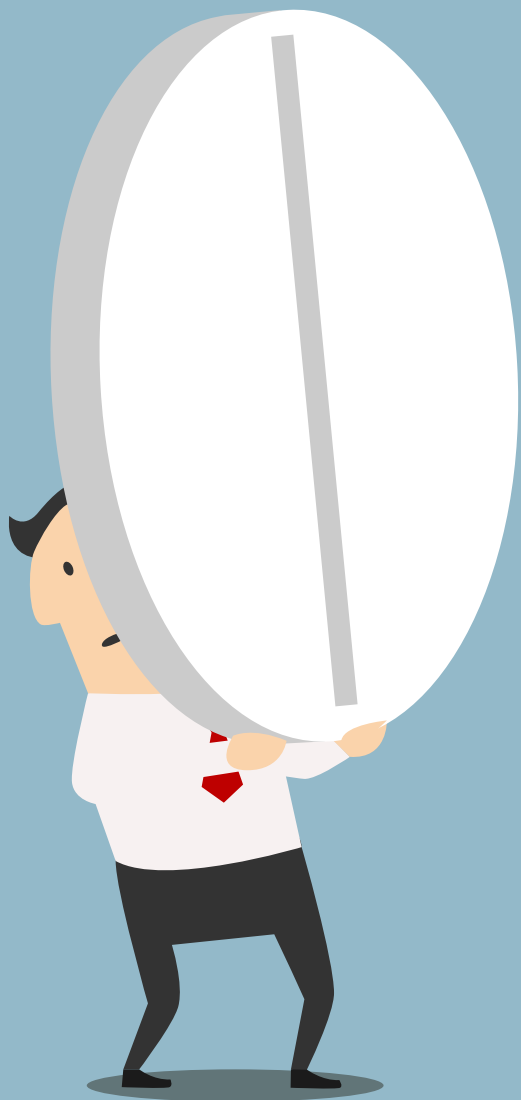
Día del  
Dietista-  
Nutricionista

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

#Cero  
DIABETES



Si me tomo la  
**pastillita** para la  
diabetes, no hace  
falta que cuide mi  
alimentación

Mito 7

D-N  
-N-  
D-N

Día del  
Dietista-  
Nutricionista

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Dia del  
Dietista  
Nutricionista

Fármaco = no cuidar la alimentación

---

#Cero  
DIABETES

Diabetes tipo 2

**Metformina**

**fármaco de elección**

**Calificado como  
medicamento esencial  
por la OMS**

MITO 7  
**Evidencias**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (7)  
Approaches to glycemic treatment. Dia-  
betes Care. enero de 2015;38 Suppl:S41-8



World Health Organization (WHO).  
WHO Model List of Essential Medi-  
cines. 19th List; 20

Fármaco = no cuidar la alimentación

---

#Cero  
DIABETES

La metformina es un antihiperglicemiante que:

**Reduce la generación de glucosa nueva**

**Evita el uso de la glucosa almacenada en el cuerpo**

**Disminuye la absorción de glucosa a nivel intestinal**

**Incrementa la sensibilidad de la insulina  
promoviendo la captación de la glucosa  
por parte de los tejidos**

MITO 7  
**Evidencias**

D-N  
-N-  
D-N

Día del  
Dietista-  
Nutricionista

Dietista-  
Nutricionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

Fármaco = no cuidar la alimentación

---

#Cero  
DIABETES

MITO 7  
**Evidencias**

**Si no se cuida la alimentación** (la ingesta de hidratos de carbono) **y el ejercicio físico, los niveles de glucemia acabarán, inevitablemente, subiendo**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

**#Cero  
DIABETES**

**Los diabéticos  
no pueden  
comer plátano  
ni patata, pasta  
arroz, melón o  
uvas**

**Mito 8**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Dia del  
Dietista  
Nutricionista

De patatas... a uvas

---

#Cero  
DIABETES

MITO 8  
Evidencias

Según las últimas recomendaciones basadas en la evidencia:

**Se debe aconsejar la ingesta de HC a partir de hortalizas, tubérculos, frutas, cereales integrales, y legumbres**

**La monitorización de la ingesta de hidratos de carbono, ya sea contando carbohidratos o basado en la estimación por la experiencia, es un punto crítico en el logro del control de la glucemia**

**La correcta relación entre cantidad de HC consumidos y los niveles disponibles de insulina, es el mejor factor y el que más puede influenciar en la respuesta en la glucemia postprandial**



American Diabetes Association. (4) Foundations of care: education, nutrition, physical activity, smoking cessation, psychosocial care, and immunization. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S20-30

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

De patatas... a uvas

---

#Cero  
DIABETES

MITO 8  
Evidencias

Los diabéticos pueden y deben comer patata, pasta, arroz, plátano, melón o uvas, y en definitiva cualquier alimento que contenga hidratos de carbono complejos (mejor si son integrales)

Se debe respetar siempre la relación entre la cantidad de carbohidratos consumidos y los niveles disponibles de insulina, y ajustarlo si fuera necesario

D-N  
-N-  
D-N

Día del  
Dietista-  
Nutricionista

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (4) Foundations of care: education, nutrition, physical activity, smoking cessation, psychosocial care, and immunization. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S20-30

De patatas... a uvas

---

#Cero  
DIABETES

MITO 8  
Evidencias

**Entre las estrategias terapéuticas para el manejo de la enfermedad y riesgo cardiovascular, se cita específicamente la necesidad de aumentar el consumo de frutas y hortalizas**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutricionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (8) Cardiovascular disease and risk management. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S49-57

**#Cero  
DIABETES**

**Las personas  
diabéticas  
pueden comer  
sin preocupación  
ni moderación  
productos light,  
ligeros, «dietéticos»,  
sin azúcar**

**Mito 9**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

## Productos *light*, dietéticos, y «sin»

# #Cero DIABETES

Según la legislación europea vigente, se considera:

*Producto light o ligero:*

**un producto al que se le ha reducido un macronutriente un 30% respecto a un producto similar, o bien se le haya reducido un 10% la cantidad de micronutrientes en relación a los valores de referencia establecidos, o una reducción del 25% en su contenido en sodio.**

*Productos dietéticos:*

**actualmente es una denominación desaconsejada, pero tradicionalmente se refería a los productos alimenticios destinados a una alimentación especial contemplados en la Directiva 2009/39/CE (derogada) y actualmente denominados «productos para usos médicos especiales»**

*Productos sin azúcar:*

**podrá denominarse producto sin azúcar, si el alimento no contiene más de 0,5g/100mg o ml de producto.**

MITO 9  
**Evidencias**

Corrección de errores del Reglamento (CE) no 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 12 de 18 de enero de 2007, páginas 3 a 18.

REGLAMENTO (UE) No 609/2013 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 12 de junio de 2013 relativo a los alimentos destinados a los lactantes y niños de corta edad, los alimentos para usos médicos especiales y los sustitutivos de la dieta completa para el control de peso y por el que se derogan la Directiva 92/52/CEE del Consejo, las Directivas 96/8/CE, 1999/21/CE, 2006/125/CE y 2006/141/CE de la Comisión, la Directiva 2009/39/CE del Parlamento Europeo y del Consejo y los Reglamentos (CE) no 41/2009 y (CE) no 953/2009 de la Comisión. DOUE. 2013; 181:35-56

**D-N**  
**-N-**  
**D-N** **Día del**  
**Dietista-**  
**Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

Éste puede ser ligero en cualquier nutriente, no especialmente en azúcares.

La reducción del 30% del contenido de azúcares, no significa que el producto final sea con una baja cantidad absoluta de los mismos.\*

LIGHT

(\*) Ejemplo: **Bill Gates, si le quitamos el 30% de su fortuna, será menos rico, pero no podremos decir que tenga poca cantidad de dinero, ni que sea pobre (su fortuna está estimada en 79,2 millones de dólares; con una reducción del 30% seguiría teniendo 55,4 millones de dólares).**

**Resulta posible que esta declaración nutricional se pueda aplicar a un alimento que contenga cantidades sustanciales de carbohidratos complejos, y por lo tanto no asegura que el producto no cause un aumento de la glucosa en sangre.**

**SIN AZÚCAR**

**En el reglamento se concluye que no existe una base científica para establecer requisitos de composición específicos, por lo que no podrían ser denominados como productos para usos médicos especiales o dietéticos. En todo caso, cualquier denominación parecida, no implica *per se* que sean productos sin azúcares o hidratos de carbono**

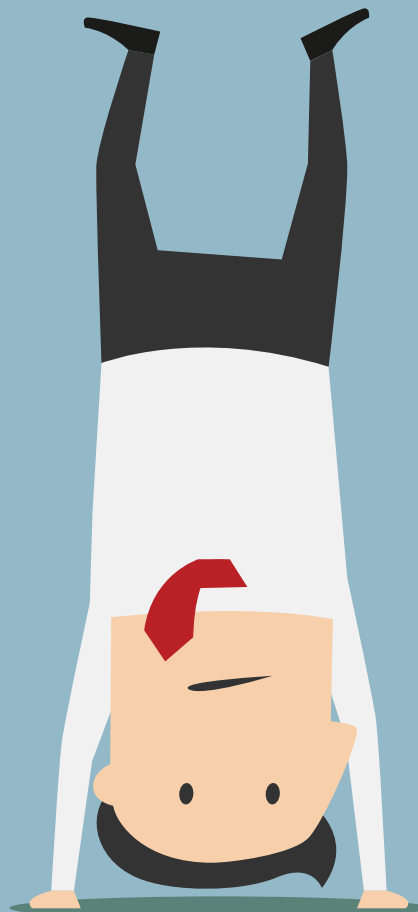
## «DIETÉTICOS»

*(mejor denominados para usos médicos especiales)*

#Cero  
DIABETES

Las pautas  
dietéticas de  
un diabético  
para llevar una  
alimentación  
saludable **son**  
**muy diferentes** de  
las de una persona  
no diabética

Mito 10



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Dia del  
Dietista  
Nutricionista

## Patrón alimentario dietético

---

# #Cero DIABETES

Es muy parecido al de la población general, pero teniendo en cuenta:

**La correcta relación entre cantidad de carbohidratos consumidos y los niveles disponibles de insulina.**

**La monitorización de la ingesta de hidratos de carbono, ya sea contando carbohidratos o basado en la estimación por la experiencia, es un punto crítico en el logro del control de la glucemia.**

MITO 10  
**Evidencias**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (4) Foundations of care: education, nutrition, physical activity, smoking cessation, psychosocial care, and immunization. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S20-30

## Patrón alimentario dietético

---

# #Cero DIABETES

Es muy parecido al de la población general, pero teniendo en cuenta:

MITO 10  
Evidencias

**Se debe favorecer la ingesta de carbohidratos a partir de hortalizas, tubérculos, frutas, cereales integrales, y legumbres.**

**En sujetos con sobrepeso u obesos, se deberá mantener un balance energético negativo para promover la pérdida de peso.**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (4) Foundations of care: education, nutrition, physical activity, smoking cessation, psychosocial care, and immunization. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S20-30

## Patrón alimentario dietético

---

# #Cero DIABETES

Es muy parecido al de la población general, pero teniendo en cuenta:

MITO 10  
Evidencias

**Un patrón de dieta mediterránea, rica en grasas monoinsaturadas, podría ayudar en el control glucémico y en la reducción del riesgo cardiovascular.**

**El consumo de ácidos grasos omega-3 en forma de pescado (2 raciones a la semana), puede ser beneficioso.**

**No se recomienda el uso de suplementos de omega-3 para la prevención de eventos cardiovasculares en personas con diabetes.**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (4) Foundations of care: education, nutrition, physical activity, smoking cessation, psychosocial care, and immunization. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S20-30

## Patrón alimentario dietético

---

# #Cero DIABETES

Es muy parecido al de la población general, pero teniendo en cuenta:

MITO 10  
Evidencias

**No existe suficiente evidencia para recomendar la suplementación con vitaminas y minerales, excepto en casos de deficiencias diagnosticada.**

**No se recomienda la suplementación sistemática con antioxidantes (como la vitamina E, vitamina C o carotenos)**

D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (4) Foundations of care: education, nutrition, physical activity, smoking cessation, psychosocial care, and immunization. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S20-30

## Mito 11



**La insulina puede  
provocar ceguera  
y amputaciones**

## Insulina ¿ceguera y amputaciones?

#Cero  
DIABETES

MITO 11  
Evidencias

**Al contrario:**  
el tratamiento con  
insulina tiene el  
objetivo de mantener  
la glucemia dentro de  
la normalidad.

**La diabetes mal controlada**  
puede conducir a  
retinopatía, nefropatía  
y neuropatías diabéticas,  
que se pueden agravar  
hasta traducirse en ceguera  
y amputaciones.

D-N  
-N-  
D-N

Día del  
Dietista-  
Nutricionista

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista



American Diabetes Association. (9) Microvascular complications and foot care. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S58-66

## Mito 12

#Cero  
DIABETES

**La diabetes gestacional sólo se da durante el embarazo, luego desaparece y no hay más riesgo de padecerla**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

# Diabetes gestacional

# #Cero DIABETES

**Es la diabetes diagnosticada en el segundo y tercer trimestre de embarazo, pero que no tiene todos los síntomas y signos de una diabetes.**

**El diagnóstico de DMG puede significar la preexistencia de una diabetes tipo 2 no diagnosticada antes de la concepción.**

MITO 13  
**Evidencias**

**Entre el 70 y el 85% de los casos diagnosticados de diabetes gestacional puede ser controlado solamente mediante modificación del estilo de vida (ejercicio físico y modificación de la dieta).**

**Debe realizarse un *screening* entre las semanas 6 y 12 y cada 1-3 años postparto para evaluar una posible diabetes tipo 2 persistente o prediabetes.**



American Diabetes Association. (2) Classification and diagnosis of diabetes. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S8-16  
American Diabetes Association. (12) Management of diabetes in pregnancy. Diabetes Care. enero de 2015;38 Suppl:S77-9

**D-N**  
**-N-**  
**D-N** **Día del**  
**Dietista-**  
**Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

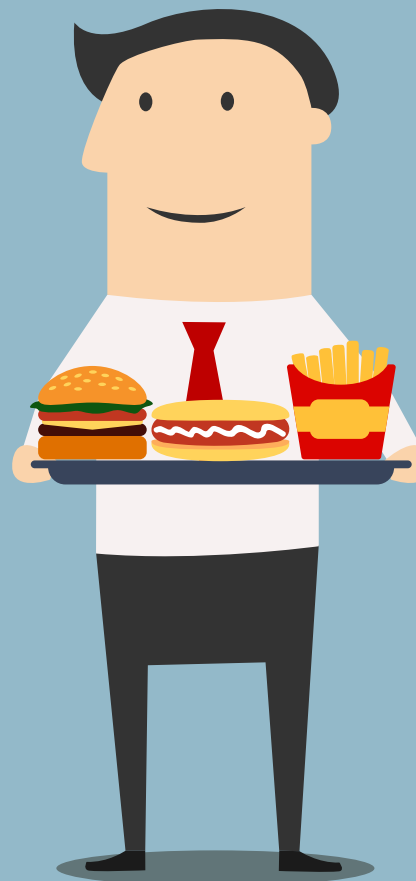
Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

**#Cero  
DIABETES**

**Soy diabético:  
tengo que  
controlar el  
azúcar pero **no la  
cantidad de sal  
que consumo****

**Mito 13**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

**Las personas diabéticas tienen un riesgo cardiovascular aumentado, por lo que deben tenerse en cuenta los factores que aumentan y disminuyen el riesgo cardiovascular, entre ellas el consumo de sodio.**

## Últimas recomendaciones basadas en la evidencia de terapia nutricional:

La recomendación para la población en general para **reducir el sodio a menos de 2.300 mg/día**, es también apropiado para personas con diabetes.

Para las personas con diabetes e hipertensión:

Disminución adicional de sodio y aumento de potasio, disminución peso corporal, disminución alcohol, aumento actividad física.

**#Cero  
DIABETES**

**Una vez  
diagnosticada  
la diabetes  
siempre requiere  
tratamiento con  
insulina**

**Mito 14**



D-N  
-N-  
D-N

**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Dia del  
Dietista  
Nutricionista

### Últimas recomendaciones basadas en la evidencia de terapia nutricional:

Tratamiento de elección de **diabetes tipo 1** es la terapia con insulina, preferentemente con dosis múltiples de inyecciones de insulina o bien con infusión subcutánea de insulina

Terapia de elección en **diabetes tipo 2** es la terapia farmacológica con metformina (excepto si está contraindicado o no es bien tolerado)

## Últimas recomendaciones basadas en la evidencia de terapia nutricional:

**En pacientes recién diagnosticados de diabetes tipo 2 muy sintomáticos o mal controlados, puede considerarse la terapia con insulina de forma transitoria**

**Debido al carácter progresivo de la diabetes tipo 2, la terapia con insulina puede que acabe siendo el tratamiento de personas que debutaron con diabetes tipo 2**



Consejo General de  
Dietistas-Nutricionistas  
de España



[www.diamundialdietistanutricionista.org](http://www.diamundialdietistanutricionista.org)



D-N  
-N-  
D-N  
**Día del  
Dietista-  
Nutricionista**

Dietista-  
Nutricionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista