



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

Continuando con la estrategia diseñada en el Proyecto DELTA de Educación nutricional, práctica de la actividad física y prevención de la obesidad, se ha propuesto este nuevo enfoque, que reforzará las recomendaciones que permiten mantener un óptimo estado de salud.

Con la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes se propone continuar con las directrices marcadas por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de la Diabetes, encaminadas a fortalecer la educación y la prevención de esta enfermedad.

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce por la inadecuada o nula producción de insulina por el páncreas. La insulina es una hormona que regula la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre, y su déficit ocasiona una elevación de la misma (hiperglucemia o azúcar elevado en la sangre).

La diabetes que acontece en la etapa infantil es conocida como diabetes tipo 1, cuya causa es desconocida, y por lo tanto no se puede prevenir, requiriendo para su control el tratamiento sustitutivo de insulina, asociado a una alimentación adecuada a las necesidades, según la edad y la práctica de actividad física.

Sin embargo, existe otra diabetes que aparece en la edad adulta, conocida con el nombre de diabetes tipo 2, en la cual existe un deficiente aprovechamiento de la insulina por parte de los tejidos (resistencia a la insulina). Este tipo de diabetes es la causante del 90% de los casos de diabetes en el mundo y se presenta con más frecuencia en las personas con exceso de peso corporal, asociado a inactividad física.

En la actualidad esta diabetes tipo 2 comienza a presentarse, cada vez más, en la etapa de la infancia-adolescencia asociada al sobre peso-obesidad.

En Canarias la prevalencia de sobre peso es de 28,4% y de obesidad el 21,2% según los datos referidos por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en el estudio de prevalencia de obesidad infantil ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo INFantil y Obesidad) de 2011.

Por todo lo expuesto, uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la diabetes es la alimentación equilibrada y la práctica de actividad física.

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

Para la prevención y el control de la diabetes tipo 2, se propone las siguientes recomendaciones:

- Mantener el peso corporal adecuado.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada, moderando las cantidades de los alimentos que se comen.
- Realizar de tres a cinco tomas de raciones de frutas y verduras al día.
- Consumir cereales a diario: pan, gofio, cereales de desayuno, pasta, arroz, etc.
- Consumir varias veces a la semana, algunos de los alimentos siguientes: huevos, pescados y carnes magras.
- Disminuir las tomas de sal, azúcares refinados y grasas de origen animal.
- Mantener una actividad física diaria, al menos 30 minutos de forma regular y de intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana. Si fuera necesario controlar el peso, la actividad física diaria debería ser de mayor intensidad, siempre atendiendo a las posibilidades físicas de cada persona.

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**CUIDÁNDOTE
SIEMPRE DARÁS
EN LA DIANA**

BIBLIOGRAFÍA

1. Proyecto DELTA de Educación Nutricional y Actividad Física: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/otras_actividades/UIMP_salud_alimentaria_nutricion/IIIEncuentro_AESAN_UIMP_Armas.pdf
2. Armas Navarro A, Darias Curvo S. Spain. Delta Proyect. In: Kuipers Y. EuroHealth-Net editors. Focusing on obesity through a health equity lens. 2009; 184-5.
3. Armas Navarro A, Barres Giménez C, Suárez López de Vergara RG. Estrategia poblacional para la prevención de la obesidad en la Comunidad Autónoma de Canarias. Proyecto Delta de Educación Nutricional y Actividad Física. Can Ped 2009; 33(2):125-8.
4. World Health Organization. WHA57.17 Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [citado 19 feb 2010] Disponible en: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf
5. Estudio de Prevalencia de obesidad infantil (ALADINO) (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INFantil y Obesidad), 2011. Disponible en: <http://www.naos.aesan.msps.es/naos/investigacion/publicaciones/>
6. Nutrición para Educadores (2^a ed) Díaz de Santos, 2005.

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011