



¡Tengo diabetes! ¿Qué debo saber?



www.okto.shop



Esta guía ha sido elaborada por nuestro equipo de nutricionistas con el firme **propósito de proporcionar recursos valiosos y educativos sobre la diabetes**. Creemos en la importancia de la conciencia y la comprensión de esta enfermedad, y nuestro objetivo es brindar apoyo a quienes la viven día a día.

Además, extendemos nuestro **agradecimiento a la Fundación Diabetes Juvenil de Chile** por su invaluable colaboración en este proyecto. Su experiencia y dedicación han enriquecido enormemente esta guía, brindando una perspectiva valiosa sobre la gestión de la diabetes.

Esperamos que esta guía sea una herramienta útil para todos aquellos que buscan información confiable y práctica sobre la alimentación en el manejo de esta condición.

Encuentra más información acerca de las entidades que participaron en la creación y distribución de este material en:

www.okto.shop - www.diabeteschile.cl



Índice

1. ¿Qué es la diabetes?

| | |
|---|---|
| 1.1 ¿En qué consiste la diabetes? | 5 |
| 1.2 ¿Qué riesgos hay de tener diabetes? | 6 |
| 1.3 Tipos de diabetes y sus características | 7 |
| 1.3.1 Diabetes tipo I | 7 |
| 1.3.2 Diabetes tipo II | 8 |

2. La diabetes en nuestro cuerpo

| | |
|---|----|
| 2.1 Complicaciones de la diabetes | 10 |
|---|----|

3. Puntos a tomar en cuenta al alimentarnos

| | |
|---|----|
| 3.1 La alimentación en la diabetes | 12 |
| 3.2 Consejos para seleccionar alimentos | 13 |



Suscríbete a nuestro newsletter

Mantente al tanto de lo que pasa en el mundo de las condiciones alimentarias

[Suscríbete hoy](#)





¿Qué es la diabetes?



1.1 ¿En qué consiste la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por tener niveles elevados de glucosa en sangre. Si bien existen varios tipos, hay 2 variantes que son las principales: **una de tipo autoinmune**, conocida como diabetes Tipo I, y otra **enfermedad crónica no transmisible**, la cual corresponde a la diabetes Tipo II. Esta última se desarrolla a causa de factores genéticos y de estilo de vida.

En esta enfermedad, la insulina desempeña un papel crucial. Esta hormona tiene la función de ingresar glucosa a las células. Sin embargo, por diversos motivos, durante este problema de salud no puede realizar eficazmente su trabajo. **Esta situación causa una incapacidad del cuerpo para regular la cantidad de azúcar en la sangre** (glicemia), dando lugar a un desorden metabólico.



1.2 ¿Qué riesgos hay de tener diabetes?

Es importante la prevención de la diabetes o, en el caso de padecerla, mantenerla controlada, porque se ha demostrado que aumenta el riesgo de padecer:

- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedad renal crónica
- Hígado graso
- Dislipidemia
- Coma hiperosmolar hiperglucémico
- Cetoacidosis
- Mayor riesgo de mortalidad

Los principales síntomas por tener niveles altos de azúcar en sangre son:

- Visión borrosa
- Sed excesiva
- Fatiga
- Orina frecuente
- Hambre
- Pérdida de peso

Debido a que la diabetes tipo II se desarrolla lentamente, algunas personas con el nivel alto de azúcar en la sangre no presentan síntomas. En cambio, los síntomas de la diabetes tipo I se desarrollan en un período de tiempo corto, ya que la deficiencia de insulina es mayor.

Ante la sospecha o la aparición de síntomas, se debe asistir a **un médico general**, quien ordenará exámenes para confirmar el diagnóstico. Posterior a esto, se puede continuar el tratamiento con un especialista, como **un diabetólogo o un endocrinólogo**.

1.3 Tipos de diabetes y sus características

1.3.1 Diabetes tipo I

Es una **enfermedad autoinmune**. Las células productoras de insulina en el páncreas son destruidas por sus propios anticuerpos, produciendo un déficit de insulina que termina generando una intolerancia crónica a los carbohidratos, la cual no mejora con fármacos.

Según la Fundación de Diabetes Juvenil de Chile, los datos de su prevalencia en nuestro país son escasos y poco claros.

Existen 4 pilares principales del tratamiento: autocontrol, alimentación, ejercicio y el uso de insulina. Este último puede aportarse de forma inyectable o con un microinfusor (Bomba de insulina).



1.3.2 Diabetes tipo II

Es una **enfermedad crónica no transmisible** que, a causa de factores genéticos y ambientales, disminuye la producción de insulina del páncreas y la sensibilidad de nuestras células al efecto de la misma.

La resistencia a la insulina es la antesala de la diabetes tipo II y la primera señal de alerta respecto a que existe un trastorno en el metabolismo de la glucosa. Si no se realizan cambios en el estilo de vida y alimentación, la resistencia a la insulina progresa, instaurándose como diabetes tipo II.

En sus primeras fases, **el tratamiento de la diabetes tipo II consiste en el consumo de fármacos que ayudan al control de la glicemia y cambios en el estilo de vida**, adoptando hábitos saludables y una alimentación equilibrada.

En sus fases más avanzadas, el tratamiento farmacológico se hace insuficiente para lograr el correcto control de la glicemia, lo que conlleva al uso de insulina inyectable.

Para entender su prevención y tratamiento, se deben tener en cuenta los **factores que inciden en su desarrollo:**

- **Factores genéticos:** el hecho de que un familiar directo padezca diabetes tipo II, añade predisposición genética, lo cual significa que el riesgo de desarrollarla es mayor.
- **Factores ambientales:** se refiere a hábitos modificables que predisponen a desarrollar diabetes tipo II. Estos son:
 - ▶ Hábitos de alimentación poco saludables (ejemplo: alto consumo de azúcar, sodio, grasas saturadas, grasas trans, entre otros).
 - ▶ Tabaquismo
 - ▶ Alcoholismo
 - ▶ Sedentarismo
 - ▶ Obesidad o sobrepeso

Mantener un peso corporal adecuado y un estilo de vida activo pueden prevenir o retardar el comienzo de esta enfermedad. También pueden usarse algunos medicamentos para retrasar o prevenir el inicio de la diabetes tipo II, de acuerdo a las indicaciones del médico tratante, en especial cuando ya existe resistencia a la insulina.





OK

La diabetes en nuestro cuerpo

2.1 Complicaciones de la diabetes

Después de muchos años, y un deficiente control, la diabetes puede llevar a otros problemas de salud serios. Estos incluyen:

- Problemas oculares, como dificultad para ver (especialmente por la noche), sensibilidad a la luz, retinopatía diabética y ceguera.
- Úlceras e infecciones en la pierna o el pie, debido al daño que la diabetes causa a nivel vascular. De no recibir tratamiento, pueden terminar en la amputación de la pierna o el pie.
- Daño al sistema nervioso, como dolor, hormigueo, pérdida de la sensibilidad, problemas para digerir alimentos y disfunción eréctil.
- Problemas renales, los cuales pueden desencadenar insuficiencia renal crónica.
- Debilitamiento del sistema inmunitario, causando infecciones más frecuentes.
- Aumento de la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



OK

Puntos a tomar en cuenta al alimentarnos

3.1 La alimentación en la diabetes

El **tratamiento dietético** a grandes rasgos consiste en:

- En la diabetes tipo I el tratamiento nutricional va enfocado principalmente en el conteo de los carbohidratos de las comidas, esto se puede realizar a través de tabla de intercambio de alimentos y el etiquetado nutricional de los productos envasados. Sin embargo, se debe diseñar un plan de alimentación ajustado a los requerimientos de carbohidratos de la persona, el cual debe estar a cargo de un nutricionista.
- Restringir el consumo de azúcar, miel, jarabes, syrups y sus derivados.
- Disminución o eliminación del consumo de carbohidratos simples: postres, dulces, pasteles, masas blancas, chocolates, caramelos, entre otros.
- Consumo de alimentos altos en fibra e integrales.
- Hidratación constante y estricta, mínimo dos litros de agua al día.
- Disminución o eliminación del consumo de frituras, comida chatarra y snacks ultraprocesados.
- Junto al aspecto nutricional, también es importante incluir un plan de ejercicio regular, el cual ayuda al control glucémico.

Revisar las etiquetas nutricionales puede ser de gran ayuda en el manejo de la diabetes. Por lo tanto, al momento de realizar tus compras en el supermercado, evita **alimentos que contengan azúcares simples y refinados**, como el azúcar blanco, jarabes (como los de glucosa, maíz o fructosa) y miel.

De acuerdo a la legislación vigente en Chile, todos los alimentos envasados deben incorporar información nutricional. Entre ellas se exige que el listado de ingredientes se ordene de mayor a menor cantidad. Esto facilita mucho su comprensión, porque, por ejemplo, si una mermelada coloca el azúcar como primer ingrediente, ya sabremos que es su ingrediente principal.

En **OK to Shop**, nos esforzamos por empoderar a las personas con el conocimiento sobre su alimentación. Hemos creado una aplicación gratuita que brinda acceso a información nutricional precisa, validada por expertos. **En ella, puedes personalizar tu perfil seleccionando los ingredientes que prefieres evitar**, como los azúcares y sus derivados. Esto te permite identificar de manera sencilla si un alimento cumple con tus preferencias y se adapta perfectamente a tu estilo de vida.

También es muy útil para entender la aptitud de los productos en caso de presentar otras restricciones alimentarias. ¡Descárgala en tu celular y comprobarás que cada ficha de producto incluye la lista de ingredientes, presencia de trazas, su tabla nutricional, sellos certificadores, sellos de advertencia y mucho más! ¡Ya está disponible en Chile, Argentina, Perú y Colombia!

3.2 Consejos para seleccionar alimentos

En el rotulado de los alimentos existen algunos descriptores nutricionales que nos pueden ayudar a la hora de escoger un alimento, así como también nos pueden confundir y hacer parecer “saludable” un alimento que no lo es. Debido a lo anterior, es importante estar siempre atentos a los siguientes enunciados:

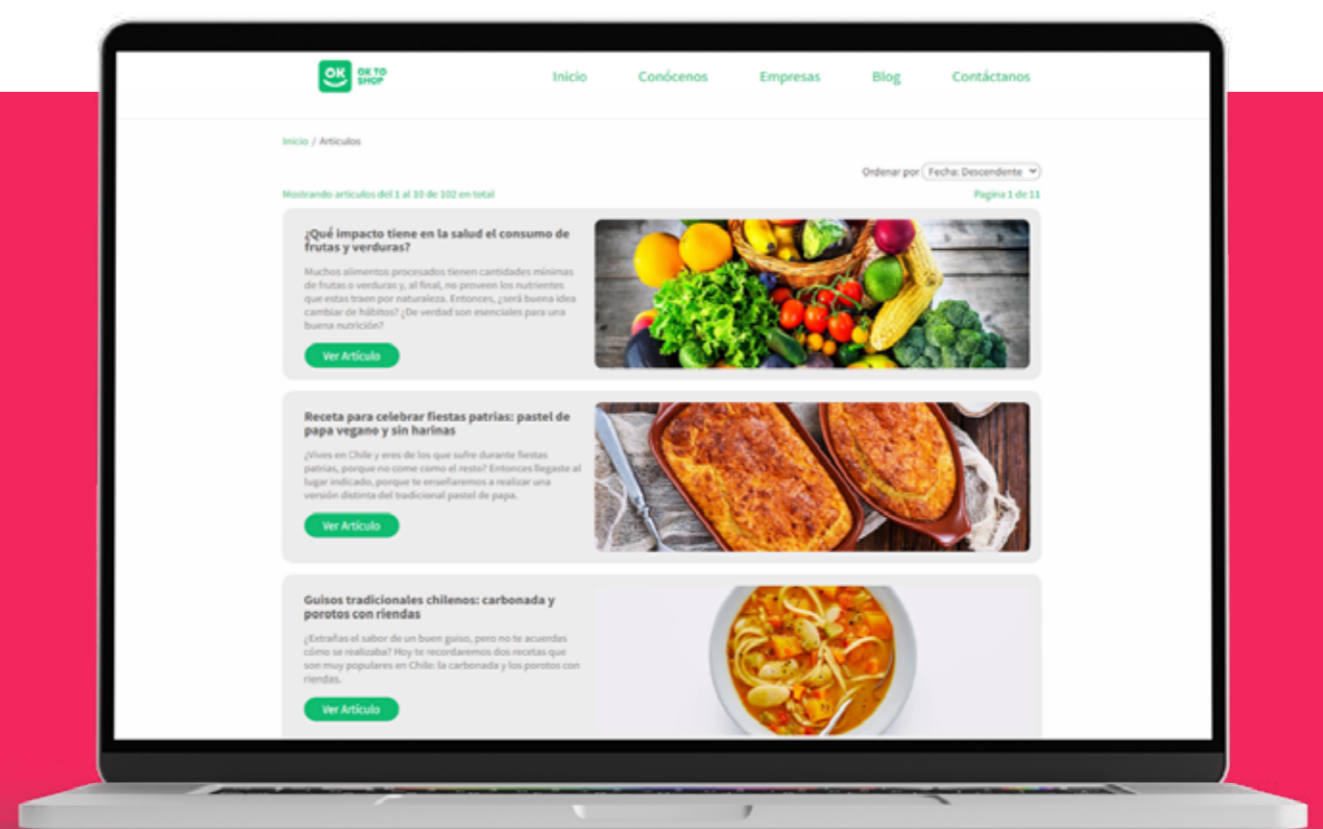
- **Light, diet, lite, low, delgadísimo y soft:** son palabras de fantasía que se usan en productos alimenticios sin cumplir especificaciones nutricionales precisas. Pueden ser engañosas. Por ejemplo, unas “galletas light” que redujeron el sodio en su formulación, pero siguen siendo altas en azúcares y grasas. En lugar de confiar en estas palabras, lee los ingredientes y la tabla nutricional para buscar el aporte de carbohidratos o azúcares totales.
- **Reducido, Liviano, Menos o Menor:** significa que el azúcar o azúcares del producto, según sea el caso, se ha disminuido en una proporción mayor o igual al 25% respecto del alimento de referencia. Por ende, sigue conteniendo azúcar.
- **Sin azúcar añadida:** este enunciado se utiliza cuando no fue incorporada azúcar en el producto y siempre va acompañada de una frase similar a “este alimento no es libre en calorías”. Este enunciado no es sinónimo de apto para personas con diabetes. Que no se le adicione azúcar a un alimento no significa que este no contenga carbohidratos, como ocurre con los jugos de fruta procesados.
- **Alto en azúcares:** esta advertencia se incorpora cuando al alimento se le añade azúcar, miel o jarabes y, además, sobrepasa el límite permitido. En el empaque se visualiza con un octágono en negro, de acuerdo a la ley chilena 20.060 sobre el etiquetado nutricional. Evita los productos que tengan este y otros sellos de advertencia. Lo puedes lograr seleccionando el perfil “Sin Sellos” de nuestra app.

Ten presente que existen formas de azúcar “escondida”. Estas frecuentemente terminan con “osa”, por ejemplo: dextrosa, glucosa, fructosa, polidextrosa y sacarosa. También se suele reemplazar por términos como jugo de caña, jugo evaporado de caña de azúcar, azúcar invertido y caramelo.

Revisa siempre la cantidad de carbohidratos presentes en el alimento que quieras consumir y verifica que se ajuste a tus requerimientos diarios. **¡Usa OK to Shop y esta tarea diaria será más fácil y rápida!**

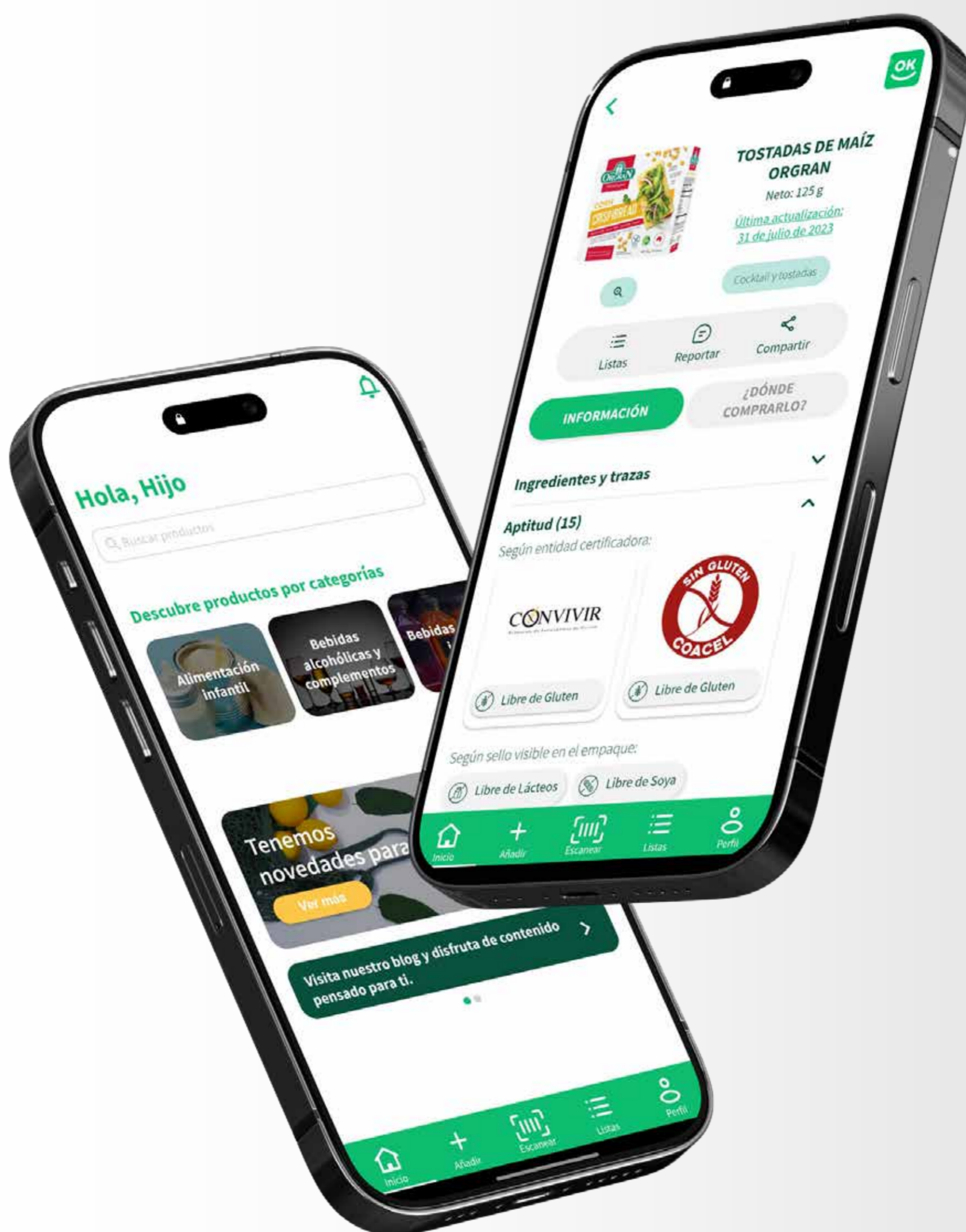
Encuentra información sobre **restricciones, condiciones alimentarias, recetas y mucho más en nuestro blog**

okto.shop/blog





Conoce lo que comes usando nuestra **app** y encuentra productos aptos para tus condiciones alimentarias



Descárgala hoy en



www.okto.shop