



Alimentación para Personas con Diabetes y su familia

Maria Esther Orozco García¹, Armida Espinoza López¹ y Norma Violeta Parra Vergara¹

¹ Universidad de Sonora. esther.orozco@unison.mx

La vida sedentaria, la modificación acelerada de patrones de dieta y estilo de vida, aunado a una probable susceptibilidad genética, han impactado en el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Estos cambios acompañados de un incremento en enfermedades crónicas asociadas con la obesidad como diabetes, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.

La diabetes mellitus es una enfermedad en la cual el cuerpo es incapaz de utilizar correctamente los azúcares de los alimentos, causando complicaciones serias. Es responsable del 40% de las amputaciones de piernas, principal causa de insuficiencia renal, la primera causa de ceguera en adultos y la primera causa de hospitalización.

En el mundo, existen alrededor de 180 millones de personas con diabetes, según estadísticas de la Organización mundial de la salud (el 30% lo desconocen) y para el año 2030 se espera el doble de esta cifra. En México, la prevalencia de diabetes en personas mayores de 20 años, por diagnóstico médico, se ha incrementado de 4.6% en 1993, a 5.8% en 2000, a 7% en 2006 y a 9.17% en el 2012. En Sonora, aproximadamente el 7.7% de la población de 20 años o más tiene diagnóstico de diabetes, cifra que aumenta considerablemente por la edad, alcanzando un 22.1% en el grupo de 60 años o más.

Considerando que la diabetes es un problema de salud pública y que el estado de Sonora presenta una alta incidencia de este problema de salud, es muy importante el apego a una dieta y estilo de vida saludable, la cual siempre está influenciada por las costumbres regionales. De ahí que el objetivo de esta publicación, fue el de realizar una guía de alimentación que le permitan a la persona con diabetes y su familia consumir en forma adecuada sus alimentos sin dejar las costumbres regionales.

En esta publicación, se presenta una selección de métodos fáciles y rápidos para que, de manera personal, se puedan calcular las condiciones y necesidades calóricas individuales; además se propone, el uso de una pirámide de alimentos basada en el Índice Glicémico y se considera el Sistema de Equivalentes Mexicano, para hacer una dieta más variada, y muy importante, es que incluye una forma de alimentación regionalizada para Sonora, con una serie de recetas regionales adecuadas para personas con diabetes.